

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Read No. SC1330

Rc.150

PDFBOOKSFREE.PK

ملنے مصالحہ کے ستارے "صنم جنگ" سے

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزید ارتراکیب

لیجئے اپنی غذا کی عادات کا جائزہ



www.pdfbooksfree.pk

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرتا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے



MASALA

TV FOOD MAG



Content



45

> Chaska Pakanay Ka
چمکا پکانے کا

53

> Food Diaries
فوڈ ڈائریز

59

> Lively Weekends
لائیو ویکی اینڈز

65

> Food Planet
فوڈ پلانٹ

70

> City News
شہر

89

> Totkay
ٹوٹکے

15

> Editorial
اداریہ

16

> Masala Star
مصالحہ کے ستارے صنم جنگ

21

> Handi
ہانڈی

27

> Dahi
دھن

33

> Masala Mornings
مصالحہ صبح

39

> Tarka
ٹارکا

EDITORIAL

محترم قارئین
السلام علیکم!

1989ء سے اقوام متحدہ کے ادارہ برائے خوراک و زراعت کے تحت ہر سال 16 اکتوبر کو اقوام متحدہ کے تمام رکن ممالک میں "عالمی یوم خوراک" منایا جاتا ہے جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر لوگوں میں خوراک کے مسائل سے آگاہی بھوک کے خلاف جنگ اور خوراک کی پیداوار میں انسانے کی کوشش کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق اس سال کا موضوع "سماجی تحفظ اور زراعت" ہے۔ اس موضوع کے تحت رواں سال میں دائمی غذائی عدم تحفظ اور غربت میں کمی لانے کے حوالے سے عوامی شعور بیدار کیا جائے گا۔ گلوبل ہنگر انڈیکس کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں کل 925 ملین افراد غذائی قلت کا شکار ہیں جن میں 22 ممالک ایسے ہیں جو شدید غذائی بحران کا شکار ہیں۔ ان میں سے 16 ممالک میں غذائی بحران کی وجہ قدرتی آفات ہیں۔ اس وقت بھوک کی شرح سب سے زیادہ افغانستان میں ہے جس کے بعد چاد، کوریا، اتھوپیا، یمنی، صومالیہ اور سوڈان کے نام آتے ہیں۔

حالیہ سیلاب کے بعد پاکستان ان 6 ممالک میں شامل ہو گیا ہے جن کی 60 فیصد آبادی کو ضرورت سے کم کو خوراک ملتی ہے۔ پاکستان کی 17 کروڑ سے زائد آبادی میں سے 5 کروڑ افراد ایسے ہیں جنہیں پیت بھر روٹی میسر نہیں جبکہ 5 سال سے زائد عمر کے ایک لاکھ 5 ہزار بچے سیلاب کے بعد سے شدید قحط کا شکار ہیں۔ اس وقت پاکستان کی 40 فیصد عوام غذائی قلت کا شکار ہے۔ دنیا بھر سمیت ملک میں غربت اور اشیائے خورد و نوش کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کے باعث عوام دن بدن غذائی قلت کا شکار ہو رہے ہیں جبکہ 12 کروڑ پاکستانی عوام اپنی آمدن کا 50 سے 70 فیصد حصہ صرف خوراک پر خرچ کرنے پر مجبور ہیں۔ گزشتہ 6 برسوں کے دوران پاکستان میں اشیائے خورد و نوش کی قیمتوں میں 100 فیصد سے زائد اضافہ ہوا ہے جس کا سرکاری طور پر بھی اعتراف کیا گیا ہے خصوصاً رواں سال میں مہنگائی آسمان کو چھو رہی ہے جس کے باعث کروڑوں پاکستانی غربت اور افلاس سے دو چار ہیں۔ پاکستان ان 21 ممالک کی فہرست میں شامل ہے جہاں اشیائے خورد و نوش کی قیمتیں غیر مستحکم ہونے کی وجہ سے خوراک کا بحران پایا جاتا ہے۔

ایک جانب حکومتی سطح پر اس صورتحال سے نمٹنے کے لئے سنجیدہ کوششیں کی جانی چاہئیں تو دوسری جانب عوام کو اپنے طور پر بھی مہنگائی، بھوک اور افلاس سے کے خلاف جنگ کرنی ہوگی۔ گھروں میں سبزیاں اگاکر حسب استطاعت جانور پال کر اور متبادل خوراک استعمال کر کے مہنگائی، بھوک اور خوراک کی کمی سے جنگ کی جاسکتی ہے۔



شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر - سلطانی صدیقی، ایڈیٹر - شہناز رمزی، جانتی ایڈیٹر - شازیہ انوار

اسسٹنٹ ایڈیٹر - معاذ احمد، ایڈیٹر ایل اسسٹنٹ - نصر خان

سینئر ایڈیٹر - سید جمیل احمد، ڈیزائنر - یوسف رشیدی، عکاسی - حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینیجر - منور حسین بھٹی

03333222353 - فون - munawar.h@masalatv.tv

ڈائریکٹر - رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر - یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ - 10/11، صحنہ ایتھلیٹک فیلڈ، آئی آئی چورنگ روڈ، کراچی - 74000 پاکستان - ایف۔ ایف۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس - 92-21-32628640

حریر و تصاویر - shanaz.ramzi@hum.tv، آن لائن خریداری کے لئے - http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL

www.pdfbooksfree.pk

READING
Section

قارئین کی از حد فرمائش پر یہ سلسلہ دوبارہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے کھانے کے حوالے سے پسند و ناپسند جاننے کے خواہشمند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں لکھ بھیجیں۔ شازیہ انور

اس ماہ کا ستارہ صنم جنگ

انتہائی تیزی سے عوام میں مقبولیت کے مدارج طے کرنے والی صنم جنگ 30 ستمبر کو کراچی میں پیدا ہوئیں اس اعتبار سے ان کا ستارہ عترب بنتا ہے۔ انہیں اردو انگریزی اور پنجابی زبانوں پر عبور حاصل ہے۔ صنم مارکیٹنگ میں ایم بی اے ہیں۔ ان کی تین بیویاں ہیں اور ایک بھائی ہیں۔ معصوم سے چہرے اور منفرد آواز کی مالک صنم جنگ اپنے گھر والوں سے نہایت قریب ہے، فن کی دنیا کے سفر میں اس کے گھر والے اس کے ہم قدم ہیں۔

اداکارہ وی جے اور ہم ٹی وی کے مارننگ شو جاگو پاکستان جاگو کی میزبان صنم جنگ نے 2010ء میں کالج کے دنوں سے ہی بطور وی جے ایک ٹی چینل میں کام کیا بعد ازاں انہوں نے رنگ کے اشتہار سے اپنی شناخت بنائی تاہم کامیابی کی سند انہیں ہم ٹی وی کے ڈرامہ سیریل ”دل مضطر“ سے حاصل ہوئی جس کے بعد صنم نے عوام کے دلوں میں جگہ بنائی۔ صنم نے ”ہم“ کے کئی اہم ڈراموں میں کام کیا۔ اس چینل سے دکھایا جانے والا ان کا آخری ڈرامہ الوداع ہے جب کہ ”جاگو پاکستان جاگو“ کی میزبانی کا سلسلہ کامیابی سے جاری ہے۔ ان کے اہم ڈراموں میں دل مضطر، محبت صبح کا ستارہ ہے، الوداع، نیلی فیم، دہلیس لے کر جاؤں گی اور گھر آئے مہمان شامل ہیں۔ صنم اپنی بہترین کارکردگی کی بنیاد پر بیسٹ نیو ویشن سنسیشن ایوارڈ حاصل کرنے کے علاوہ جب کہ اس وقت تک کئی اشتہارات میں بھی اپنے فن کا اظہار کر چکی ہیں۔

صنم جنگ کے مطابق ڈراموں میں رومانٹک مناظر فلماتے ہوئے انہیں بہت مشکل پیش آتی ہے جس کی وجہ ان کی شریلی فطرت ہے۔ جب ان کے فین تک تک پہنچتے ہیں تو انہیں بہت خوشی ہوتی ہے، آج بھی شاپنگ سینٹروں میں اکیلے جانے سے ستراتی ہیں جب کہ انہوں نے آج تک تنہا فضائی سفر نہیں کیا ہے۔

سادہ مزاج کی مالک صنم کو اداکاری کی نسبت میزبانی میں زیادہ لطف آتا ہے۔ ڈراموں کے انتخاب میں وہ اچھے رائٹر اور ڈائریکٹر کے ڈراموں کو ترجیح دیتی ہیں۔ انہیں رومانٹک کہانیوں میں کام کرنا پسند ہے۔

دنیا میں جہاں جہاں پاکستانی ٹی وی دیکھا جاتا ہے وہاں وہاں صنم جنگ کو جانے والے موجود ہیں لیکن اتنی کامیابیوں اور چاہتوں کی مالک صنم جنگ اپنی کامیابی کو کھل ”سچ“ سمجھتی ہے۔ صنم کے مطابق جب دل مضطر کی پہلی قسط پیش کی جا رہی تھی تو میں آنکھیں بند کر کے بیٹھی ہوئی تھی کہ ”اب بے عزتی ہونے والی ہے“

صنم جنگ کی ذاتی اور فنی زندگی کے حوالے سے قارئین بہت کچھ جانتے ہیں آئیے ہم آج ان کے کھانے پینے کے مشغولات کے حوالے سے اپنے قارئین کو آگاہ کرتے ہیں۔



س: آپ کو کون سے کھانے بہت زیادہ پسند ہیں؟
ج: مجھے کھانے میں بریانی بے حد پسند ہے۔

س: کون سی ڈش خود تیار کر سکتی ہیں؟
ج: میں صرف اور صرف انڈے تل سکتی ہوں۔

س: کیا کھانے کے لئے کوئی وقت مقرر ہے؟
ج: جی نہیں، مجھے کہیں بھی اور کبھی بھی بھوک لگ جاتی ہے۔ دن بھر میں گہی بگا ہے مجھے ہلکے پھلکے کھانے کی ضرورت پڑتی رہتی ہے۔

س: اسارٹ رہنے کے لئے کیا کرتی ہیں؟
ج: ویسے تو میں ہر وقت کام میں مصروف رہتی ہوں اس لئے وزن قابو میں رہتا ہے اس کے علاوہ مجھے لگتا ہے کہ اسارٹ رہنے کے لئے جم جانا بہت ضروری ہے لہذا میں بھی وقت نکال کر جم ضرور جاتی ہوں۔

س: آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟
ج: میں سمجھتی ہوں کہ پھل اور سبز یوں کو ہم صحت بخش خوراک قرار دے سکتے ہیں۔

س: کون سا ایسا کھانا ہے جو آپ کو ابتداء ہی سے ناپسند ہے؟
ج: سبھی میں بالکل نہیں کھا سکتی۔

س: زندگی میں کھائے جانے والی سب سے مزیدار ڈش؟
ج: مرغی کے کھاؤ سے۔ یہ ایک انتہائی منفرد اور مزے دار ڈش ہے۔





Chicken Mash

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	3
Onions (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (chopped)	2
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mango	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Tomato (cubed)	1
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces.
- Heat oil on an iron griddle; fry onions till soft.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, blended tomato, dried mango, ketchup and salt; cook for 10 minutes.
- Add capsicum, tomato, green chillies; cook for a few minutes.
- Dish out; garnish with coriander.

مرغی کا بھرتہ

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے
بھٹا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھٹا اور پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
شوہی ہوئی کھٹائی	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
برا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ توے پر تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں۔ اس میں مرغی، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، پسے ہوئے ٹماٹر، کھٹائی، ٹماٹو کچپ اور نمک ڈال 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، ٹماٹر اور ہری مرچیں ملا کر چند منٹ تک پکائیں، پھر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنئے سے سجادیں۔



Fried Mince

Ingredients:

Beef mince (hand-chopped)	1 cup
Dried, long red chillies	4
Green chillies (cut lengthwise)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Roast mince with ginger/garlic, turmeric and salt in a wok till dry.
- Add red chillies, green chillies, pepper and oil; fry thoroughly.
- Add lemon juice; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

بھنا ہوا قیمہ

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا)
4 عدد	سوخی لمبی لال مرچیں
4 عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے قتیچے	لیمون کا رس
حسب ذائقہ	نمک
1/2 پیالی	تیل
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)

ترکیب:

کڑا ہی میں قیمہ، لہسن اور مک ہلدی اور نمک ڈال کر قتیچے کا پانی خشک ہونے تک بخوئیں۔ اس میں لال مرچیں، ہری مرچیں، کالی مرچ اور تیل ملا کر اچھی طرح سے بخوئیں لیں۔ اس میں لیمون کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Chinese Chicken Balls

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken powder	1 tbsp
Bread	2 slices
White vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Sugar	1 tsp
Spring onions (finely cut)	2 + for garnishing
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Chilli garlic sauce	½ cup
Tomato ketchup	1 cup
Jaggery powder	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Remove crusts from bread; grind mince and bread in a chopper.
- Add cornflour, chicken powder, vinegar, pepper, spring onions, eggs, sugar, ginger/garlic and salt.
- Shape mince into small balls.
- Heat oil in a wok; fry meatballs golden; dish out.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; pour over meatballs; garnish with spring onion.

مرغی کی چائیزبالز

اجزاء:

مرغی کا تھبہ	1 کلو
پسا ہوا لہسن اور دک	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ذیل روٹی	2 سلائس
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نئی بوٹی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	
(باریک کٹی ہوئی)	2 عدد + سجانے کے لئے
انڈے	2 عدد

ترکیب:

ذیل روٹی کے کنارے کاٹ کر پیسے کے ساتھ چوہر میں چس لیں۔ اس میں کارن فلور، چکن پاؤڈر، سفید سرکہ، کالی مرچ، ہری پیاز، انڈے، چینی، لہسن اور دک اور نمک ملا لیں۔ اس کے تھوٹے تھوٹے کوفتے بنائیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری قل کر وٹش میں نکال لیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ پکا کر کوفتوں پر ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔



Coconut Balls

Ingredients:

Bitter gourds (whole)	1/2 kg
Onions (finely cut)	4
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
Onion seeds, Fennel seeds	1 tsp each
Tamarind pulp	1/2 cup
Jaggery powder	1 tbsp
Curry leaves	10
Tomato (blended)	2
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup + for frying

Washing Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp	1 tbsp
Jaggery, Salt	1 tsp each

Method:

- Peel bitter gourds; make slits in them; de-seed.
- Coat bitter gourds with washing ingredients without washing them; set aside for 10 minutes.
- Wash bitter gourds; place them on top of a strainer.
- Heat oil in a pot; fry onions light pink; add ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander, fennel, tomato and salt; fry.
- Stuff bitter gourds with fried masala; fasten with threads.
- Heat oil in a frying pan; fry bitter gourds; add to the same pot with the onions.
- Add curry leaves, onion seeds, tamarind and jaggery; keep on dum.

مصالحہ بھرے کريلے

اجزاء:

نماز (پسے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے	1/2 کلو
نمک حسب ذائقہ	پياز (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
سرسوں کا تیل ایک پیالی + تلنے کے لئے	کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
	پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ
	پسا ہوا لہسن اور مک 2 کھانے کے چمچے
	گٹنا ہوا دھنیا ایک کھانے کا چمچ
	کلونجی 'مونف' ایک کھانے کا چمچ
	اٹلی کا گودا 1/2 پیالی
	پسا ہوا گڑ ایک کھانے کا چمچ
	کڑھی پتے 10 عدد

دھونے کے اجزاء:

پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ
اٹلی کا گودا ایک کھانے کا چمچ
گڑ 'نمک' ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

کريلوں کو چھیل کر چیرہ لگائیں 'بیج نکالیں اور بغیر دھوئے اس پر دھونے کے اجزاء لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کريلوں کو دھو کر کسی جالی پر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں اس میں لہسن اور مک 'لال مرچ' ہلدی 'دھنیا' 'مونف' نماز اور نمک ملا کر ٹھون لیں۔ کريلوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا پیاز کا آمیزہ بھر کر دھاگے سے باندھ دیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کر کے کريلوں کو تلیں اور پیاز کے آمیزے والی دہی میں ڈالیں اس میں کڑھی پتے 'کلونجی' اٹلی کا گودا اور گڑ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Coconut Balls

Ingredients:

Desiccated coconut	1 cup + for coating
Powdered milk	1 cup
Sugar free sweets	¾ cup
Milk (fresh)	6 tsp
Raisins	2 tbsp
Almonds (finely cut)	4 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into balls.
- Coat with coconut.

ناریل کے لڈو

اجزاء:

ایک پیالی + پینے کے لئے	پہا ہوا ناریل
ایک پیالی	سوکھا ہوا دودھ
¾ پیالی	شوگر فری سوتھر
6 چائے کے چمچے	تازہ دودھ
2 کھانے کے چمچے	کشمش
4 کھانے کے چمچے	بادام (باریک کٹے ہوئے)

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر اس کے لڈو بنالیں۔ انہیں ناریل میں لپیٹ لیں۔



Vegetable Parathay

Ingredients:

Refined flour (sifted)	300 grams
Mixed vegetables (boiled and chopped)	250 grams
Green chillies (chopped)	8
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Salt	to taste
Clarified butter	3 tbsp
Oil	for frying
Lettuce leaves, Carrots (finely cut)	for decoration

Method:

- Mix thoroughly coriander, chillies and mixed vegetables in a bowl.
- Add to flour along with clarified butter, and salt; knead into dough with lukewarm water.
- Divide into balls; roll out into discs.
- Fry on an iron griddle while applying oil on the sides.
- Decorate a dish with lettuce and carrots; place parathay on it; serve.

بھریوں کے پراٹھے

اجزاء:

300 گرام	میدہ (چھنا ہوا)
250 گرام	لیلی بھریاں (اُلی اور چوپ کی ہوئی)
8 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
½ گڈی	برادھیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تھی
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈپے، گاجر (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

ایک پیالے میں برادھیا، ہری مرچیں اور بھریوں کو اچھی طرح سے ملائیں۔
میدے میں بھریوں کا آمیزہ تھی اور نمک ملائیں اور نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنائیں، پراٹھوں کو بلیں اور توتے پر تیل لگا کر سینک لیں۔
ڈش کو سلاڈپے اور گاجر سے سجائیں اس پر پراٹھے رکھ کر پیش کریں۔



Creamy Chicken Handi

Ingredients:

Chicken boneless pieces	1/2 kg
Onion (blended)	1/2 cup
Almonds (ground)	1/2 cup
Yogurt (whipped)	250 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Nutmeg and mace powder	1/2 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Green chillies	5
Cream (whipped)	1/2 cup
Salt	to taste
Clarified butter	4 tbsp
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onion golden; add ginger/garlic and chicken; fry.
- Add remaining ingredients except cream; cook till chicken is tender.
- When clarified butter separates, add cream; dish out.
- Garnish with almonds; serve.

مرغی کی کریمی ہانڈی

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بونیاں
1/2 پیالی	پیاز (پسی ہوئی)
1/2 پیالی	بادام (پسے ہوئے)
250 گرام	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی جاتنفل جاوتری
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
5 عدد	ہری مرچیں
1/2 پیالی	کریم (پھینٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تھی
	بادام (ہر ایک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں تھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن اور رک اور مرغی ڈال کر بھونیں پھر علاوہ کریم باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گھٹے تک پکالیں۔ تھی علیحدہ ہونے لگے تو کریم ملا کر دھن میں نکال لیں۔ مزیدار ہانڈی بادام سے سجا کر پیش کریں۔



Crispy Fried Potatoes

خستہ تلے ہوئے آلو

Ingredients:

Potatoes (par-boiled)	½ kg
Rice flour	½ cup
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Yogurt	4 tbsp
Gram flour	1 cup
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	2 tbsp
Green cardamom powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves (cut)	for decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Cut potatoes into small cubes.
- Mix all remaining ingredients, except oil, with potatoes.
- Pierce potatoes onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides; dish out.
- Decorate dish with lettuce; serve with chilli garlic sauce.

اجزاء:

½ کلو	آلو (خستہ ابلے ہوئے)
½ پیالی	چاولوں کا آٹا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
4 کھانے کے چمچے	دی
ایک پیالی	نہیں
½ چائے کا چمچ	بہسی ہوئی بلدی
2 کھانے کے چمچے	بہسی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	بہسی ہوئی چھوٹی الائچی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	سلاد پتے (کٹے ہوئے)
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چلی کارلک ساس

ترکیب:

آلو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ آلوؤں کو لکڑی کی تینوں پر لگائیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور تینوں کو آلت پلٹ کرتے ہوئے تیل کرڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاد پتوں سے سجائیں اور چلی کارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Deville Chicken

Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomato (blended)	1 cup
Mustard powder	1 tsp
Curry powder	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Lemon (slices), Green chillies	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with garlic and salt; set aside for 1 hour.
- Mix remaining ingredients in a bowl; mix with chicken and spread in a pyrex dish.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Garnish with lemon and chillies; serve.

ڈیولڈ مرغی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1/2 کلو
پہاؤ آسن	1 کلو
پیاز (چھوٹی)	1 کلو
ٹماٹر (پیسے ہوئے)	1 کلو
پہاؤ آسن	1 کلو
کرنی پاؤڈر	1 کلو
سفید مرچ	1 کلو
سویا سس	1 کلو
لیموں کا رس	1 کلو
براون شینی	1 کلو
لیموں کے چھسے (گراڈ)	1 کلو
براون شینی (چھوٹی)	1 کلو
نمک	تذقیق
تیل	تذقیق
برقی مرغی لیموں (تھن)	تذقیق

ترکیب:

مرغی کے گوشت پر سس اور نمک اور کریم گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملائیں۔ پارکس کی ڈش میں مرغی کا گوشت اور پیالے کا آمیزہ ملا کر ڈالیں۔ اسے پیسے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے برقی مرغی اور لیموں کے چھسوں سے چھریں۔



Spicy Fry-up Rice

Ingredients:

Sela rice (soaked)	250 grams
Chicken pieces (boneless)	200 grams
Garlic (chopped)	4
Carrot (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Dried, round red chillies	4
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	¼ tsp
Chicken cube	1
Water	1 ¼ cups
Salt	to taste
Olive oil	1 tsp
Fresh coriander, Green chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and dried red chillies.
- Add chicken, red chillies, pepper, Chinese salt and salt; cook till chicken is tender.
- Add chicken cube, water, carrot, capsicum and rice; parboil rice; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; serve.

اسپائسی فرائی اپ رائس

اجزاء:

سیلا چاول (بھیکے ہوئے)	250 گرام
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نوکھی گول لال مرچیں	4 عدد
نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چائینیز نمک	¼ چائے کا چمچ
چکن کیوب	ایک عدد
پانی	1 ¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک چائے کا چمچ
برادھنیا ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیکھی میں زیتون کا تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچیں بھونیں۔ اس میں مرغی، لال مرچ، کالی مرچ، چائینیز نمک اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں پھر چکن کیوب، پانی، گاجر، شملہ مرچ اور چاول ڈال کر چاول ایک کئی گلنے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار چاول ڈش میں نکالیں اسے ہرے دھننے اور ہری مرچ سے سجائیں۔



Thai Chicken Wings

Wings Ingredients:

Chicken wings	1/2 kg
Cornflour	3/4 cup
Refined flour (sieved)	1/4 cup
Salt	1 tsp

Sauce Ingredients:

Chilli Oil	1/4 cup
Fish sauce	1 tbsp
Garlic (crushed)	1 tbsp
Sweet sauce	1/2 cup
Soya sauce	1 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Tomato puree	1/2 cup
Onion (chopped)	2 tbsp
Cucumber, Lettuce leaves, Tomato	for decoration
Bread roll	as accompaniment

Method:

- Marinate wings with their ingredients.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; remove.
- Heat oil in a saucepan; fry onion and garlic golden; add remaining sauce ingredients; cook for 5 minutes.
- Add wings; stir for a few minutes; dish out.
- Decorate dish with cucumber, lettuce and tomato; serve with bread roll.

تھائی چکن ونگز

1/2 کلو گرام	چکن ونگز
3/4 کپ	کرن فلوئر
1/4 کپ	سیتھ دھون (سیتھ دھون)
1 ٹی سپ	سولٹ
1/4 کپ	چلی آئل
1 ٹی سپ	فیش سوس
1 ٹی سپ	کراشڈ گارلک
1/2 کپ	سویٹ سوس
1 ٹی سپ	سویا سوس
2 ٹی سپ	برائن سگر
2 ٹی سپ	اوسٹر سوس
1 ٹی سپ	کومن سیڈز (ٹوسٹڈ اور پائوڈرڈ)
1/2 کپ	ٹماٹو پورے
2 ٹی سپ	اؤن (چپڈ)
for decoration	ککمبر، لیٹس لیف، ٹماٹو
as accompaniment	برڈ رول

پروٹین سے بھرپور اور ذائقہ دار تھائی چکن ونگز کو اپنی پسندیدگی کے مطابق ڈھالیں۔ اس میں چکن ونگز، کرن فلوئر، سیتھ دھون، سولٹ، چلی آئل، فیش سوس، کراشڈ گارلک، سویٹ سوس، سویا سوس، برائن سگر، اوسٹر سوس، کومن سیڈز (ٹوسٹڈ اور پائوڈرڈ)، ٹماٹو پورے، اؤن (چپڈ) اور ککمبر، لیٹس لیف، ٹماٹو اور برڈ رول شامل ہیں۔



Shah Jahani Chicken with Saffron Rice

شاہ جہانی مرغی بمعہ زعفرانی چاول

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Tandoori masala (packaged)	2 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Whole hot spices	1 tsp
Tomato (blended)	2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Potatoes	2
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for frying

Sauce Ingredients:

Tomatoes (blended)	2
Onions (fried)	2
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Green chillies	2

Rice Ingredients:

Rice (boiled)	1 kg
Chicken powder	1 tsp
Saffron essence	1/2 tsp
Orange food colour	a few drops
Salt	1/2 tsp
Oil	3 tsp

Method:

- Cut potatoes into small pieces.
- Boil eggs, cut into rounds.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Cook chicken with water, tandoori masala, yogurt, red chilli powder and salt till tender.
- Shred chicken, discard bones.
- Heat oil in a pot, cook hot spices, tomato and blended sauce for 10 minutes.
- Add chicken, hot spices, crushed red chillies and cumin, simmer for 10 minutes.
- Boil rice with other ingredients.
- Brush oil on a round mould, add rice, press and invert on a plate.
- Add rice in the centre, decorate with vegetables and eggs.

اجزاء:

سلس کے اجزاء:	سالم مرغی
نماز (پسے ہوئے) 2 عدد	چک والہ تندوری
پیاز (کٹی ہوئی) 2 عدد	مصلحہ 2 کھانے کے چمچے
ہواغیا (پوپ کیا ہوا) 4 کھانے کے چمچے	دق (پھینٹی ہوئی) 1/2 پیالی
ہری مرچیں 2 عدد	پس ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
چاول کے اجزاء:	پوپ ہوا حسن ایک چائے کا چمچ
چاول (اچلے ہوئے) 1 کلو	تھوڑے گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
چکن پاور 1 کلو	نماز (پسے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے
زعفران اسنس 1/2 کلو	پوپ ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ
کھانے کا زرد رنگ 1 کلو	کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
1 کلو	ثابت سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچے	آلو 2 عدد
	اندے 2 عدد
	نمک حسب ذائقہ
	تیل 1/2 پیالی اتلنے کے لئے

ترکیب:

آلو کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر تیل میں۔ اندے اُبال کر قلعہ کاٹیں۔ اس سے اجزاء پیندر میں بیکجان کریں۔ مرغی میں پانی، تندوری مصالحہ، دق، ال، مصلحہ، پس اور نمک ملا کر گوشت قلعہ تک پکائیں۔ مرغی سے ریشتہ کریں اور پیالیاں پھیلت دیں۔ دق میں تیل گرم کر کے گرم مصالحہ، نماز اور پیاز کا مصالحہ 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی، گرم مصالحہ، دق، ال، مصلحہ اور پس ملا کر چوبنا بند کر دیں۔ چاولوں میں اس سے اجزاء ملا کر اُبالیں۔ کھانے کو پیچھا کر میں اس میں چاول، ال، گرم پائیں اور آٹ کر پیٹ میں نکالیں۔ یہ دیکھ کر مرغی، زعفران، آٹ اور اندے سے جاویں۔



Sizzling Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken pieces	300 grams
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour, Refined flour	3 tbsp each
Egg	1
Black pepper (crushed), Salt	1/4 tsp each

Sauce Ingredients:

Chilli sauce	2 tbsp
Sweet and sour sauce	3 tbsp
White pepper powder	1/4 tsp
White vinegar, Soy Sauce	1 tbsp
Chicken stock	1 cup
Garlic chopped	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	1/4 cup
Spring onion (green part only)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with its ingredients.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken golden; remove.
- Heat oil in a wok; fry garlic; add green chillies, chilli sauce, sweet and sour sauce, white pepper, vinegar, soya sauce, stock and salt; cook for a few minutes.
- Add cornflour to thicken the sauce.
- Add chicken; remove on a sizzler; garnish with spring onion, serve.

سبز لنگ مرغی

مرغی کے اجزاء:

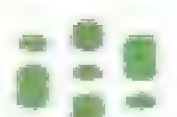
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/4 چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی
ہری پیاز کے پتے	سجائے کے لئے
مرغی کی بونیاں	300 گرام
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور میڈہ	3'3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
ٹٹنی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ

ساس کے اجزاء:

چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سوٹ اینڈ سار ساس	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	1/4 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
مرغی کی تیخی	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملائیں۔ فرائنگ پن میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں ہری مرچیں چلی ساس سوٹ اینڈ سار ساس سفید مرچ سرکہ سویا ساس تیخی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں مرغی ملائیں اور سبز لنگ پر نکالیں اور ہری پیاز سے سجاکر پیش کریں۔





Mini Pizza Swirls

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Yeast	1 1/2 tsp
Hot Water	3/4 cup
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

Filling Ingredients:

Capsicum, Onion (chopped)	1 each
Eggs (boiled)	2
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Chilli garlic sauce	1/2 cup

Method:

- Mix salt in flour; sieve.
- Add remaining ingredients; knead into a soft dough.
- Set aside in a greased bowl for 1 hour.
- Roll out dough lengthwise.
- Spread filling ingredients on it; roll over lengthwise.
- Cut into 1-inch thick pieces.
- Place pieces on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.

منی پیزا سوائرلز

اجزاء:

1 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1 1/2 چائے کے چمچے	خمیر
3/4 پیالی	گرم پانی
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/4 پیالی	تیل

بھرنے کے اجزاء:

شملہ مرچ، پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک ایک عدد	
انڈے (اُبلے ہوئے) 2 عدد	
چیز رینیئر (کدو کش) 1/2 پیالی	
چلی گارلک ساس 1/2 پیالی	

ترکیب:

میدے میں نمک ملا کر چھان لیں۔ اس میں باقی اجزاء ملا کر نرم آنا گوندھ لیں۔ اسے ایک پکٹے پیالے میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ آنے کو لمبائی میں تیل لیں۔ اس پر بھرنے کے اجزاء پھیلائیں اور اسے لمبائی میں لپیٹ لیں۔ اس کے ایک ایک انچ موٹائی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں کو بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔



www.pdfbooksfree.pk

Section



Chicken and Vegetable Mini Cakes

Ingredients:

Saltish biscuits	2 cups
Butter (melted)	250 grams

Batter Ingredients:

*Cheese curds	1 cup
Fresh cream	1/2 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cream cheese	4 tbsp
Gelatin (dissolved in water)	1 tsp

Chicken Ingredients:

Chicken (boiled and shredded)	1 cup
Garlic powder	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Onion, Spring Onion (chopped)	2 tbsp
Carrot (grated)	2 tbsp
Cucumber (cut into small pieces)	1/2 cup
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp

Method:

- Crumble biscuits; combine with butter; pour little batter into mini cheese cake moulds; press and refrigerate.
- Beat batter ingredients together with an electric beater; add chicken ingredients; set on top of crumble biscuits in moulds; refrigerate.
- Remove from mould**; serve.

*To make cheese curds, hang 1 1/2 cups yogurt in a cheesecloth for 3 hours.

**Use rubber mould. Press from the bottom to remove cakes from it.

مرغی اور سبزیوں کے چھوٹے کیکس

مرغی کے اجزاء:

مرغی (ابی اور ریشہ کی ہوئی)	ایک پیالی
کارلک پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
ٹٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پیاز ہری پیاز (چوب کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کھجور (کم و بیش کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کھیرا (چھونا کٹا ہوا)	1/2 پیالی
پانی	1/2 پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ

میں کے اجزاء:

تھین بسکٹس	2 پیالی
بٹیر (چھونا ہوا)	250 گرام
آمییزے کے اجزاء:	
بٹر کریم	ایک پیالی
تازہ کریم	1/2 پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کریم پنچ	4 کھانے کے چمچے
بیسین (پانی میں کھنڈا ہوا)	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

بسکٹس کا پیڑہ کریں اس میں مکھن ڈال کر یکجان کریں اسے مٹی چیز کیک کے سانچے میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر اچھی طرح سے دبا دیں اور فریج میں رکھ دیں۔ الٹسٹک بیٹر کی مدد سے آمیزے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس میں مرغی کے اجزاء ملا لیں اور آمیزے کو سانچے میں بسکٹس کے اوپر پیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔ اسے سانچے سے نکال کر پیش کریں۔

بٹر کریم بنانے کے لئے 1/2 لیٹر کوئیل کے کپڑے میں ڈال کر 3 گھنٹوں کے لئے انکا دیں۔

بٹر کیک کا سانچہ پر ہوتا چاہئے تاکہ نیچے سے دبا کر کیک باہر نکالا جاسکے۔



ٹماٹر کے ساس والے نوڈلز

اجزاء:

Noodles with Tomato Sauce

Ingredients:

Beef mince (coarsely ground)	1/2 kg
Noodles (boiled)	2 cups
Onions (chopped)	2
Tomatoes (blended)	250 grams
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano, Thyme	1 tsp each
Basil leaves (chopped)	2 tbsp
Carrot (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1 cup
Soya sauce, Chilli sauce	2 tbsp each
White vinegar	1 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add mince, ginger/garlic, red chillies and pepper; fry on high flame.
- When dry, add tomatoes, ketchup, oregano, thyme and basil; cook for 5 minutes.
- Add carrot, capsicum, soya sauce, chilli sauce, white vinegar and noodles; remove from flame.
- Add coriander; dish out.
- Decorate dish with lettuce; serve.

گائے کا قیہر (موٹا کٹا ہوا)	1/2 کلو
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	250 گرام
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اوریکا نو تھائم	ایک ایک چائے کا چمچ
ٹنسی (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
سویا ساس، چلی ساس	2'2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پہا ہوا بہن ادرک	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے
سلا پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں قیہر، بہن ادرک، لال مرچ اور کالی مرچ ملا کر تیز آگ پر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر، ٹماٹو کچپ اوریکا نو تھائم اور ٹنسی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں پھر گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، چلی ساس، سفید سرکہ اور نوڈلز ملا کر چولہا بند کر دیں اس میں ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں۔



Tikka Green Masala

Tikkay Ingredients:

Chicken tikkay	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	½ cup
Yogurt	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Masala Ingredients:

Green chillies (finely cut)	10
Tomatoes (finely cut)	6
Fenugreek leaves	250 grams
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Spring onion (finely cut)	250 grams
Salt	½ tsp
Butter	100 grams
Fresh coriander	for sprinkling
Yogurt	for pouring

Method:

- Marinate tikkay with their ingredients; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry tikkay golden; remove.
- Heat butter in a separate wok; fry all masala ingredients.
- Add tikkay and yogurt; cook for a few minutes.
- Add coriander; dish out.

تکے ہر امصالی

تکے کے اجزاء:

مرغی کے تکے	4 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	½ پیالی
دہی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

مصالے لکھے کے اجزاء:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
نماڑ (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
چھوٹی میتھی کے پتے	250 گرام
پسا ہوا ہسن ادروک	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
نمک	½ چائے کا چمچ
مکھن	100 گرام
ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
دہی	اوپر سے ڈالنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے تنگوں پر اس کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تکے سنبری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا ہی میں مکھن گرم کریں اور مصالے کے اجزاء ملا کر بھونیں۔ اس پر مرغی کے تکے رکھیں اور دہی ڈال کر 5 منٹ تک مکھن بھونیں۔ ہر ادھنیا چھڑکیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Beef Spiral

Ingredients:

Undercut (finely cut)	1/2 kg
Spiral noodles (boiled)	2 cups
Oregano	1/2 tsp
Rosemary	1/2 tsp
Tomato (blended)	5 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomato (chopped)	1
Capsicum (chopped)	1
Spring onion (finely cut)	1
Parsley (chopped)	1/4 bunch
Worcestershire sauce	3 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and undercut till colour changes.
- Add all remaining ingredients except noodles and fresh coriander; fry till dry.
- Add noodles and coriander; dish out.

اسپائرل گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)
2 پیالی	اسپائرل نوڈلز (اُبلے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	اوریگانو
1/2 چائے کا چمچ	روزمری
5 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (پسے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پٹا ہوا لہسن
ایک عدد	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)
ایک عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/4 گڈی	ایمروہ (چوپ کیا ہوا)
3 کھانے کے چمچے	دوسٹر شائرساں
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور انڈر کٹ رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں علاوہ نوڈلز اور ہرا دھنیا باقی اجزاء شامل کر کے گوشت کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں نوڈلز اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Lentil Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (small)	1 kg
Gram lentils (boiled)	250 grams
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Turmeric seeds	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Black peppercorns	1 tsp
Tomatoes (blended)	½ kg
Hot spices powder	1 tsp
Ginger garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Ginger (grated)	for sprinkling

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry ginger/ garlic.
- Add chicken; cook till colour changes.
- Add remaining ingredients except green chillies, hot spices and lentils; cook till chicken is tender.
- Add lentils; cook till dry.
- Add green chillies and hot spices; sprinkle ginger; serve.

دال مرغ

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (پھوٹی)	ایک کلو
پنے کی دال (اُلی ہوئی)	250 گرام
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
شکنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
نمٹا (پسے ہوئے)	½ کلو
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی مال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	ایک پیالی
ادرک (کدو کش)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیکھنی میں تھپی کریم کر کے لہسن اور ک بھونیں اس میں مرغی کی ہڈیاں اور ک روک تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں علاوہ ہری مرچ، گرم مصالحہ اور دال مٹی اجڑا، ازال کر گوشت کھنے تک پکائیں۔ اس میں دال، ازال کر پانی ڈھک ہوئے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈالیں اور ادرک بھڑک کر

پیشہ ہیں۔



Fish Steaks

Ingredients:

Fish fillet	1 kg
Oregano	1/2 tsp
Garlic powder	1/2 tsp
Cornflour	2 cups
Egg white	1
Salt	1/2 tsp
Oil	for brushing
Mixed vegetables	as
accompaniment	

Sauce Ingredients:

Tomato ketchup	1/2 cup
Chilli sauce	4 tbsp
Chicken stock	1/2 cup
Butter	5 grams

Method:

- Marinate fish with oregano, garlic powder, cornflour, egg white and salt; set aside for a little while.
- Brush oil on a grill pan and heat it; grill fish from both sides; remove on a sizzler.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for a little while; pour over fish.
- Lightly grill vegetables on the grill pan; serve with fish.

مچھلی کے اسٹیکس

اجزاء:

مچھلی کے فائل	ایک کلو
اوریکا نو	1/2 چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
کارن فلوئر	2 پیالی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	چکنا کرنے کے لئے
مٹی خلی سبزیاں	بمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

لہانو کچپ	1/2 پیالی
چلی ساس	4 کھانے کے چمچے
مرغی کی تخی	1/2 پیالی
بکسن	5 گرام

ترکیب:

مچھلی پر اوریکا نو، لہسن پاؤڈر، کارن فلوئر، سفیدی اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ گرل ٹین کو چکنا کر کے گرم کریں۔ مچھلی اس پر دونوں طرف سے سینک کر سبز لہر پر رکھ دیں۔ ساس ٹین میں ساس کے اجزاء، چند منٹ تک پکائیں اور مچھلی پر ڈال دیں۔ گرل ٹین پر سبزیوں کو ہلکا سا حل کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



Potato Salad

Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	1 cup
Carrot (boiled and cubed)	1/2 cup
Kidney beans (boiled)	1/4 cup
Lemon juice	1 tbsp
Mayonnaise	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Raisins	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Eggs (boiled)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a salad bowl.
- Cut eggs lengthwise into 4 pieces; garnish salad with them.
- Serve chilled.

آلو کا سلاد

اجزاء:

ایک پیالی	آلو (اُبلے اور چوکور کئے ہوئے)
1/2 پیالی	کھجور (اُبلے اور چوکور کٹی ہوئی)
1/4 پیالی	لوبیا (اُبلے ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لیمونس کا رس
1/2 پیالی	مایونیز
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچ	کشمش
1/4 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	انڈے (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ انڈوں کے لمبائی سے 4 ٹکڑے کاٹیں اور سلاد پر سجائیں۔ اسے خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



عریک پلاف اور ایلبو پاستا

اجزاء:

Arabic Pilaf with Elbow Pasta

Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Pasta (boiled)	2 cups
Onions (chopped)	2
Tomato (blended)	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Green cardamoms	3
Cardamoms	2
Cinnamon	2 sticks
Cloves	4
Bay leaf	1
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Raisins	2 tbsp
Almonds (finely cut)	2 tbsp
Pine nuts	2 tbsp
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup + for frying

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, both cardamoms, cinnamon, cloves, bay leaf and hot spices; cook till chicken is tender.
- Add water, tomatoes, blended tomato, pepper and salt; cook for a little while.
- Add pasta; remove from flame; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry raisins, almonds and pine nuts; add to dish.

مرغی کی بونیاں	500 گرام	سلی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی	سیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد	عشتمش	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	بادام (باریک کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد	چانغوزے	2 کھانے کے چمچے
چھوٹی الائچیاں	3 عدد	پانی	1/2 پیالی
بڑی الائچیاں	2 عدد	نمک	ایک چائے کا چمچ
دارچینی	2 ڈنڈیاں	تیل	1/2 پیالی + تلتے کے لئے
لوتکیں	4 عدد		
تج پتا	ایک عدد		

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، الائچیاں، دارچینی، لوتکیں، تج پتا اور گرم مصالحہ ڈال کر مرغی مکھن تک پکائیں۔ اس میں پانی، ٹماٹر پسے ہوئے، ٹماٹر، کالی مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں پاستا ملا کر ڈش میں نکالیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کر کے کشمش، بادام اور چانغوزے تل کر ڈش میں ڈال دیں۔



آلو کے پن کیکس

Potato Pancakes

Ingredients:

Potatoes (boiled)	2
Onion	1
Egg	1
Mayonnaise	2 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Eggs (boiled and cut)	for garnishing
Soya, Spring onion (big pieces)	for garnishing

Method:

- Combine potatoes and onion in a chopper.
- Add egg, mayonnaise, flour, pepper and salt.
- Heat oil in a frying pan.
- Spread potatoes in pan in the shape of pan cakes; fry golden from both sides; remove.
- Repeat process to make more pan cakes.
- Garnish with eggs, spring onion and soya; serve.

اجزاء:

2 عدد	آلو (اُبلے ہوئے)
ایک عدد	پیاز
ایک عدد	انڈہ
2 کھانے کے چمچے	مایونیز
ایک کھانے کا چمچ	میدہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
مضبذات	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے)
سجانے کے لئے	سویا بری پیاز (بڑے ٹکڑے)

ترکیب:

چوپر میں پیاز اور آلو کچان کر لیں۔ اس میں انڈہ، مایونیز، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ فرائنک چین میں تیل گرم کریں۔ آمیزے کو چین میں پھیلائیں اور دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے ٹککس تیار کر لیں۔ مزیدار چین ٹککس انڈے، ہری پیاز اور سوئے سے سجا کر پیش کریں۔



Picante Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	8
Hot spices powder	1 tbsp
Spring onion (blended)	3/4 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Tomatoes (blended)	2 tbsp
Garlic (crushed)	2 cloves
Dried, round red chillies (ground)	8
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for brushing
Spring onions, Tomato (small cubes)	for decorating
Green chutney	for dressing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate overnight.
- Heat a grill pan; brush oil on it.
- Grill chicken till crispy (cook for at least 8 minutes from each side).
- Decorate a dish with tomato; place chicken on it; garnish with spring onions and chutney; serve.

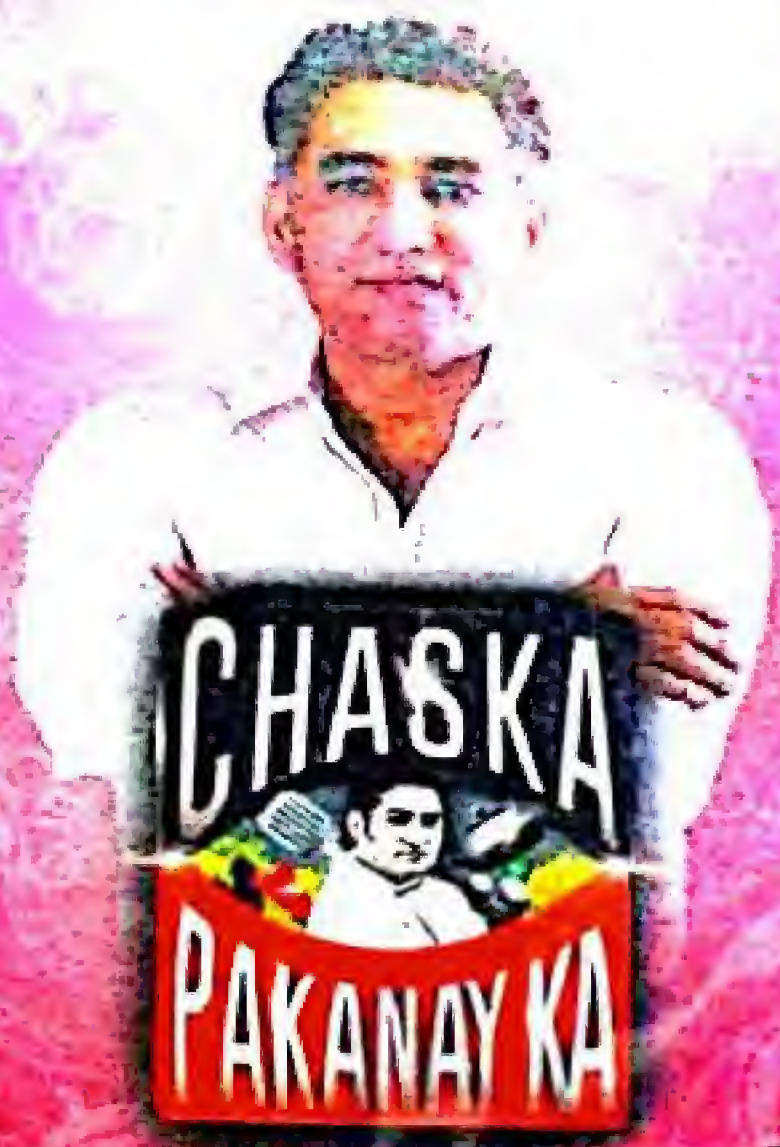
پکانتے مرغی

اجزاء:

8 عدد	مرغی کی بونیاں
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/4 پیالی	ہری پیاز (پسی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچ	سویا ساس
2 کھانے کے چمچ	ٹماٹر (سے ہوئے)
2 جوے	لہسن (کچلے ہوئے)
8 عدد	سوکھی گول لال مرچیں (پسی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
1/4 پیالی + چکنا کرنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز ٹماٹر (چھوٹے چوکور ٹکڑے)
اوپر ڈالنے کے لئے	ہری چٹنی

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں۔ مرغی کے ٹکڑے اس میں رکھ کر اس وقت تک سینکھیں جب تک وہ خستہ نہ ہو جائیں (ایک جانب سے کم از کم 8 منٹ تک پکائیں)۔ ڈش کو ٹماٹر سے سجائیں اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں اسے ہری پیاز سے سجائیں اور ہری چٹنی ڈال کر پیش کریں۔



Prawn Pasta

Ingredients:

Prawns (washed and de-veined)	400 grams
Shell pasta (boiled)	2 cups
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Tomatoes (chopped)	250 grams
Olives (cut)	1/4 cup
Parsley (chopped)	4 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, parsley and basil; cook for 10 minutes.
- Add prawns, pepper, olives and salt.
- Add pasta; dish out.
- Serve hot.

جھینگوں والا پاستا

اجزاء:

جھینگے (ڈھلے ہوئے)	400 گرام
شیل پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
زیتون (کٹے ہوئے)	1/4 پیالی
ایمودہ (چوپ کئے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
ٹمسی (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، ایمودہ اور ٹمسی ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، کالی مرچ، زیتون اور نمک ملائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا گرما گرم پیش کریں۔



Chicken Jalfrezi Kebabs

Ingredients:

Chicken mince	500 grams
Jalfrezi paste	¼ cup
Peas (crushed)	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Cauliflower (chopped)	¼
Spring onion (chopped)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves	for decoration
Yogurt	as accompaniment

Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Decorate a dish with lettuce; place kebabs on it; serve with yogurt.

مرغی کے جلفریزی کباب

اجزاء:

مرغی کا قیرہ	500 گرام
جلفریزی پیسٹ (تیار)	¼ پیالی
منر (نچلے ہوئے)	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پھول گو بھی (چوپ کی ہوئی)	¼ عدد
بری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تھننے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے
دہی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

قیچے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری قل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر کباب رکھیں اور دہی کے ہمراہ پیش کریں۔



Saffron Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Yogurt (whipped)	2 cups
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Saffron	1/4 tsp
Garlic (crushed)	4 cloves
Salt	1/2 tsp
Yogurt	for pouring

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate for 6 hours.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken on it from both sides for 8 minutes each; remove.
- Pour yogurt on chicken; serve.

زاعفرانی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	4 عدد
دہی (پھیلتی ہوئی)	2 پیالی
نئی بوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
زاعفران	1/4 چائے کا چمچ
لہسن (نچلے ہوئے)	4 جوے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
دہی	ڈالنے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا کر 6 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل چین کو پکانا کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے 8'8 منٹ تک پکا کر نکال لیں اس کے اوپر دہی ڈال کر پیش کریں۔



READING

Section

www.pdfbooksfree.pk



Butter Mutton

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Garlic paste	2 tsp
Green chillies (blended)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/4 cup
Cream (whipped)	1/4 cup
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Salt	1 tsp
Butter	1/4 cup
Oil	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger.
- Add mutton, tomatoes, green chillies and water; cook till mutton is tender.
- When dry, add all remaining ingredients except butter and fry; add butter; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

مکھنی گوشت

اجزاء:

برے کا گوشت	1/2 کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نرتر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پہ ہوا اورک	ایک کھانے کا چمچ
پہا ہوا بسن	2 چائے کے چمچے
بری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
دسی (پھینٹی ہوئی)	1/4 پیالی
کریم (پھینٹی ہوئی)	1/4 پیالی
پسی ہوئی بلدی	1/4 چائے کا چمچ
پہا ہوا گرم مصالحہ	1 1/2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا دھنیا	1/4 چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
کھن	1/4 پیالی
تیل	4 کھانے کے چمچے
برا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چمڑے کے لئے

ترکیب:

دہنی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لبسن اور اورک بھونیں پھر گوشت، نرتر، بری مرچیں اور پانی ڈال کر گوشت بھنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو علاوہ کھن باقی اجزاء ڈال کر بھونیں اس میں کھن ڈالیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید برا دھنیا چمڑک کر پیش کریں۔



Date and Nut Muesli Slice

Ingredients:

Muesli (roasted)	1 1/2 cups
Refined flour (sieved)	1 cup
Icing sugar	1 cup
Desiccated coconut	1/2 cup
Walnuts (chopped)	1 cup
Dates (de-seeded)	1 cup
Golden syrup	2 tbsp
Hot water	1 tbsp
Bicarbonate of soda	1/2 tsp
Egg	1
Butter	100 grams

Method:

- Line a 19x29-inch rectangular mould with butter paper.
- Mix muesli, flour, sugar, coconut, walnuts and dates in a bowl.
- Cook butter, golden syrup and water in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Add soda; add mixture to muesli; add egg.
- Add batter to mould; press with a spoon.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Place on a wire-rack; allow to cool.
- Cut into pieces and serve.

ڈیٹ نٹ میوسلی سلاٹس

اجزاء:

میوسلی (پختہ ہوئے)	1 1/2 پیالی
میدہ (چھٹا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	1/2 پیالی
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
کھجور (گھسیٹ لی ہوئی)	ایک پیالی
گولڈن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
گرم پانی	ایک کھانے کا چمچ
سوڈا بائی کاربونیٹ	1/2 چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
کھن	100 گرام

ترکیب:

19x29 انچ کے مستطیل سانچے پر پختہ کاغذ لگائیں۔ ایک پیالے میں میوسلی، میدہ، چینی، ناریل، اخروٹ اور کھجور ملا لیں۔ ساس چین میں کھن، گولڈن سیرپ اور پانی ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں سوڈا بائی کاربونیٹ ملا کر میوسلی والے آمیزے میں ڈالیں اور انڈہ بھی شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح دبائیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکالیں۔ اسے وائر ریک پر رکھ کر ٹھنڈا کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Chocolate Chip Cookies

Ingredients:

Refined flour	2 1/4 cup
Baking soda	1 tsp
Icing sugar	1/2 cup
Brown sugar	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Eggs	2
Chocolate chips	2 cups
Salt	1 tsp
Butter (unsalted)	3/4 cup

Method:

- Mix salt and soda in flour; sieve.
- Beat butter and both sugars in a bowl with an electric beater till creamy.
- Add essence and eggs; beat; add flour and chocolate chips; mix with a spoon.
- Drop spoonfuls of batter in a baking tray on intervals.
- Bake in a pre-heated at 180°C for 10 minutes or till golden; remove on a wire-rack.
- Allow to cool; serve.

چاکلیٹ چپ کوکیز

اجزاء:

2 1/4 پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
ذرا پیالی	پسی ہوئی چینی
ایک پیالی	براؤن چینی
1 1/2 چائے کے چمچے	وانیلا ایسنس
2 عدد	انڈے
2 پیالی	چاکلیٹ چپس
ایک چائے کا چمچ	نمک
3/4 پیالی	پھیلا مکھن

ترکیب:

میدے میں بیکنگ سوڈا اور نمک ملا کر چھان لیں۔ ایک پیالے میں مکھن، چینی اور براؤن چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے کریبی ہونے تک پھینیں۔ اس میں ایسنس اور انڈے ڈال کر مزید تھوڑی دیر تک پھینیں پھر میدہ اور چاکلیٹ چپس ڈال کر چمچے سے ملا لیں۔ آمیزے کو چمچے کی مدد سے بیکنگ ٹرے پر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر وائر ریک پر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر پیش کریں۔



Apple and Cabbage Salad

Salad Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1/2
Carrot (finely cut)	1
Apple (finely cut)	1
Parsley (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp

Dressing Ingredients:

Mayonnaise	1 cup
White vinegar	1/4 cup
Honey	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	1/2 tsp

Method:

- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Mix salad ingredients in a separate bowl; add dressing; mix well; refrigerate.
- Serve cold.

سیب اور بند گوبھی کا سلاد

سلاد کے اجزاء:

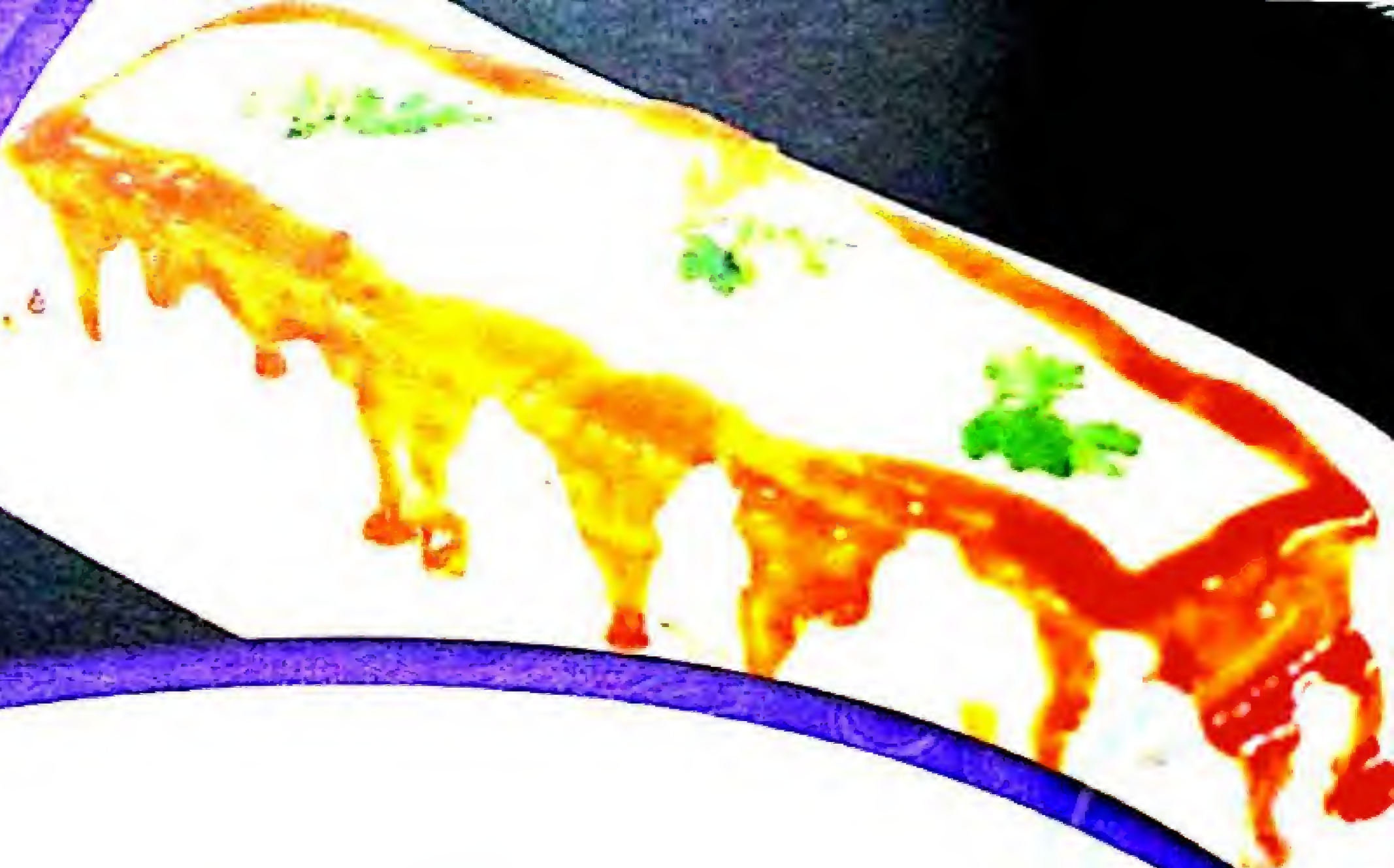
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سیب (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
اتودہ (چرپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	ایک پیالی
سفید سرکہ	1/4 پیالی
شہد	ایک چائے کا چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء یکجان کر لیں۔ ایک پیالے میں سلاد کے اجزاء ملائیں اس میں ڈریسنگ اچھی طرح سے ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار سلاد بخنڈا کر کے پیش کریں۔



Bread Loaf

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	250 grams
Eggs (boiled)	3
Bread	as required
Fresh cream	1 cup + for coating
Mayonnaise	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Tomato ketchup, Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Bring to boil chicken, Chinese salt, ginger/garlic, pepper, red chillies and salt in a pot; shred chicken.
- Add ½ mayonnaise and ½ cream.
- Mash eggs; add remaining mayonnaise and cream in it.
- Spread egg mix on 1 slice of bread; place another slice on top; spread chicken on it.
- Repeat process to prepare more stacks.
- Place them side by side; coat with cream.
- Garnish with coriander and ketchup; serve.

بریڈ لوف

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	250 گرام
انڈے (آبلے ہوئے)	3 عدد
ذیل روٹی	حسب ضرورت
کریم	ایک پیالی + لگانے کے لئے
مایونیز	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹو کچپ، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دہکائی میں مرغی کی بوٹیاں، چائیز نمک، لہسن اور کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر اٹھالیں اور اس کے ریشے کر لیں۔ اس میں ½ مایونیز اور ½ کریم ملا لیں، انڈوں کا نمیر بنا کر اس میں باقی مایونیز اور باقی کریم ملا لیں۔ ایک سلائس پر انڈے کا آمیزہ لگائیں، اس کے اوپر دوسرا سلائس رکھ کر مرغی کا آمیزہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سلائس بھی تیار کر لیں۔ ان کو برابر برابر رکھ دیں اور پوری طرح سے کریم سے ڈھانپ دیں۔ اسے ٹماٹو کچپ اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Eclairs

Ingredients:

Water	1 cup
Refined flour	1 cup
Butter	½ cup
Eggs	4 + for brushing
Salt	½ tsp
Chocolate (melted)	for garnishing

Fillings Ingredients:

Milk (fresh)	2 ¼ cups
Sugar	½ cup + ¾ cup
Cornflour	¼ cup
Egg yolks	4
Vanilla extract	1 tsp
Water	1 cup
Salt	1 pinch

Method:

- Cook water, butter and salt in a saucepan for 5 minutes; remove from flame.
- Add flour; cook for 2 minutes while stirring continuously.
- Add eggs; beat with an electric beater.
- Fill batter in a piping bag.
- Line a baking tray with butter paper; squeeze out batter in long and round shapes on it from the piping bag; brush egg on them.
- Bake in a pre-heated oven at 250°C till golden; remove.
- Cook filling ingredients in a saucepan while stirring continuously, till thick.
- Fill filling in a piping bag; cut a hollow in the centre of bottom of eclairs and squeeze filling into them or make a hole in eclairs and layer with filling.
- Garnish with chocolate; serve.

ایکلیئرز

اجزاء:

ایک پیالی	پانی
ایک پیالی	میدہ
½ پیالی	کھن
4 عدد + لگانے کے لئے	انڈے
½ چائے کا چمچ	نمک
چائے (پستلی ہوئی) سجانے کے لئے	چائے

بھرنے کے اجزاء:

2 ¼ پیالی	تازہ دودھ
½ پیالی + ¾ پیالی	چینی
¼ پیالی	کارن فلور
4 عدد	انڈے کی زردیاں
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایکسٹریکٹ
ایک پیالی	پانی
ایک چٹکی	نمک

ترکیب:

ماس چین میں پانی، کھن اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں میدہ ملائیں اور چولہا جا کر 2 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں، پھر انڈے ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ اوون کی ڈش پر چھٹا کاغذ بچائیں، پائپنگ بیگ سے گول اور لمبوترے انداز میں آمیزہ ڈالیں اور برش سے انڈہ لگا دیں۔ نم کے کوبلے سے گرم اوون میں 250°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکالیں، ماس چین میں بھرنے کے اجزاء ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ ایکلیئرز کے درمیان میں خمیری سے نمک بنائیں اور آمیزہ بھر لیں یا پھر درمیان سے کاٹ کر آمیزے کی تہہ لگالیں۔



Uzma Masood



Spanish Omelette

Ingredients:

Eggs	5
Potatoes (grated)	4
Onion (chopped)	1
Salt	to taste
Olive oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onion and potatoes golden; remove.
- Add to eggs; beat; add salt.
- Fry eggs in the same pan.
- When golden from one side; place a plate on top of the pan and flip omelette.
- Fry golden from the other side; remove in a plate.

اسپینش آملیٹ

اجزاء:

انڈے	5 عدد
آلو (کدوئش)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک پیالی

ترکیب:

فرائنگ چین میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز اور آلو سنہری قس کر نکال لیں۔ انہیں انڈوں میں ملا کر پھینٹیں اور نمک ملا لیں۔ اسی فرائنگ چین میں انڈے پھیلا کر ڈالیں۔ ایک جانب سے سنہری ہو جائے تو اس کے اوپر پلیٹ رکھیں اور اس کی مدد سے آملیٹ پلٹ لیں۔ اسے دوسری جانب سے بھی سنہری ہونے تک پکا کر پلیٹ میں نکال لیں۔



Delicious Undercut

Ingredients:

Undercut (finely cut)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
HP sauce	1 tbsp
Oil	for frying
Corn fried rice	as accompaniment

Method:

- Marinate undercut with mustard paste, ginger/garlic and lemon juice; refrigerate overnight.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden; remove in a pyrex dish.
- Add remaining ingredients; wrap undercut in aluminium foil.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Dish out; serve with corn fried rice.

مزیدارا نڈرکٹ

اجزاء:

انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن اور گ	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اچھی پی ساس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	تیل کے لئے
کارن فرائیڈ رائس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

انڈرکٹ میں مسٹرڈ پیسٹ، لہسن اور گ اور لیموں کا رس ملا کر ایک رات کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ کڑا سی میں تیل گرم کریں اور انڈرکٹ سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اس پر باقی اجزاء ڈال کر المونیم فوئل سے لپیٹیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور کارن فرائیڈ رائس کے ہمراہ پیش کریں۔



READING
Section



Chicken Wings

Wings Ingredients:

Chicken wings (with skin)	12
Garlic powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 tbsp
Basil leaves, Lemon (slices)	for decoration

Sauce Ingredients:

Hot sauce	3 tbsp
Chilli garlic sauce	¼ cup
Lemon juice	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Marinate wings with their ingredients; refrigerate for 1 hour.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove.
- Cook sauce ingredients in a saucepan for 5 minutes; add wings; dish out.
- Decorate dish with basil and lemon; serve.

چکن ونگز

پکے اجزاء:

مرغی کے پر بمقدار کھال	12 عدد
گارلک پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
نئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
سیب کا سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
تلیسی کے پتے، لیموں (قٹے) سجانے کے لئے	

ساس کے لئے:

ہاٹ ساس	3 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	¼ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
بکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے ہیلک ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء 5 منٹ تک پکائیں اس میں مرغی کے پر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو تلیسی کے پتوں اور لیموں سے سجادیں۔



Baked Potatoes

Ingredients:

Potatoes	250 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Peel potatoes; cut into rounds.
- Mix potatoes with all ingredients; set aside for a little while.
- Place potatoes on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.

بیکڈ آلو

اجزاء:

250 گرام	آلو
ایک کھانے کا چمچ	خنی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	ٹلپی (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	اوریکا نو
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر تھلے کاٹ لیں۔ اس پر تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے فائنک فرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

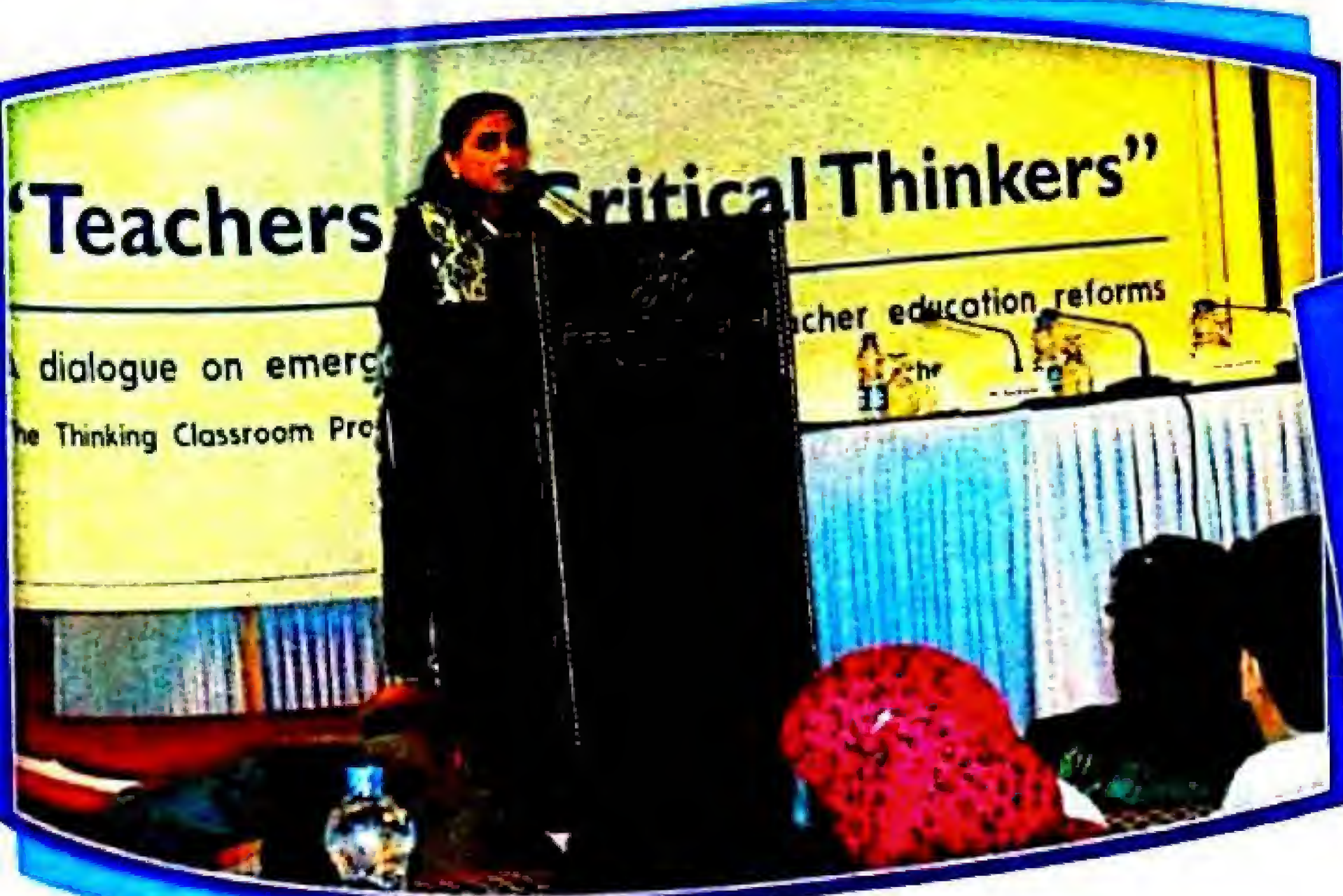
شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



اسپارک کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور ریکارڈنگ کراچی (اسپارک) کی جانب سے گزشتہ دنوں کراچی کے تیس راک کیٹے میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں اسکول کے بچوں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ اسکول آف پرفارمنگ آرٹس اور ریکارڈنگ اپنے طلبہ کو موسیقی اور اسٹیج کی ادکاری کی تعلیم دیتا ہے اور مختلف پروگراموں کے ذریعے انہیں عوام کے سامنے متعارف ہونے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے پرنسٹن عشاءے کا اہتمام کیا گیا۔



نیچرز ریسورس سینٹر کی جانب سے تقریب

پول کائنٹی نینٹل ہونل کراچی میں نیچرز ریسورس سینٹر کی جانب سے ایک تقریب بعنوان "اساتذہ بطور تنقیدی مفکرین" کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کا مقصد شرکاء کو معاشرے میں اساتذہ کے افکار اور ان کی اہمیت اساتذہ کی تعلیم میں اصلاحات کے امکانات سے آگاہ کرنا تھا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

نئی دہلی میں "شام پاکستان" کا اہتمام
 نئی دہلی بھارت میں "شام پاکستان" کے دوران لی سہ ہندو اور مسیحی متفقہ ہوئی جس میں
 دونوں مذاکرہ کی، کشمیر کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ اور ہندو اور مسیحی کے لئے شام کے
 انعقاد کا مقصد ہندو اور مسیحی کے قریب آنا تھا۔ شام کا آغاز ایک شام پاکستان کے
 نام سے کیا گیا تھا جس میں "شام پاکستان" کے نام سے شام کے دوران ایک شام کے
 کے ناموں سے کی گئی اس میں ہندو اور مسیحی کے ناموں سے شام کے دوران ایک شام کے
 کے ناموں سے کیا گیا ہے۔ ہندو اور مسیحی کے ناموں سے شام کے دوران ایک شام کے



یو آف کی جانب سے تقریب کا اہتمام
 یو آف کی جانب سے پاکستان کی فلم انڈسٹری کی حوصلہ افزائی کے لئے نئی آنے والی فلم "یو آف"
 پھر نہیں آئی" کے آغاز سے قبل اس فلم کے اداکاروں کے ہمراہ ایک شام کا اہتمام کیا گیا۔ اس
 تقریب میں میڈیا بلیا گرز، فلمی ستاروں اور معززین شریکی بڑی تعداد شریک ہوئی۔
 تقریب میں آنے والوں کے لئے مشروبات اور تفریحی ڈانکس کا اہتمام کیا گیا۔

آرٹس کونسل کراچی میں تقریب رونمائی
 میڈیکل اینڈ سوشل ویلفیئر کمیٹی آرٹس کونسل آف پاکستان کراچی کے زیر اہتمام ایک مذاکرہ
 بعنوان "علم کی جستجو کہاں؟" منظر اکبر ہال میں منعقد کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء میں ڈاکٹر طاہر
 مسعود زابدہ، حنا ناہید شاہ، مبشر علی زیدی، وسعت اللہ خان اور ڈاکٹر آصف اسلم قرخی شریک
 ہوئے۔ مذاکرے میں ڈاکٹر شیر شاہ سید کی تین کتب "علم و آگہی" "آگہی کے چراغ" اور "آگہی
 کے نشان" کی رونمائی ہوئی اور ان کتابوں پر بحث کی گئی۔ شرکاء کے لئے پر تکلف چائے کا
 اہتمام کیا گیا۔





غذائی عادات کا جائزہ ضروری ہے

جنک فوڈز، مرغن غذاؤں، آئس کریم اور میٹھے کے شوقین افراد کی وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے

خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ وزن میں کمی کی خواہشمند خاتون کو ایک دن میں 2000 سے 2500 حرارے جب کہ مرد 2500 سے 3000 حرارے لینے چاہئے۔

وزن میں کمی ایک وقت طلب کام ہے لہذا صبر و تحمل سے کام لیں۔ کھانے میں وقت کی پابندی کریں اور وقت پر کھانا کھائیں ایسا نہ ہو کہ ناشتہ اور دن کا کھانا نہ کھائیں اور رات کے کھانے میں دن بھر کی کسر پوری کرنے کی کوشش کریں۔

کیفین والے مشروبات، چادلوں، تلی ہوئی چیزوں، میٹھی، کیک، چپس، بکرے، گائے کے گوشت اور آئس کریم سے اجتناب برتیں۔ نمک کم سے کم استعمال کریں جب کہ خوراک میں سلاڈ پھل، سبزیاں، پھلی، مرغی کے گوشت اور والوں کی مقدار بڑھادیں۔ روزانہ صبح کے اوقات میں کم از کم 8 گلاس صبح پانی پیئیں۔ کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ کھائیں کم از کم 20 منٹ میں کھانا ختم کریں۔ ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جن کے ساتھ ٹماٹو، کچپ وغیرہ کھانے پڑیں کیوں کہ اس طرح سے آپ اپنے جسم کو کھانوں کے علاوہ بھی حرارے پہنچائیں گے۔

عام طور پر پریشانی کی صورت میں بھوک لگنے لگتی ہے ایسے میں کھانے کے بجائے ورزش کریں یا گرم پانی سے نہالیں جو آپ کی پریشانی کی کیفیت کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ روزانہ 45 سے 60 منٹ تک تیزی سے چہل قدمی کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش کو معمول بنائیں جو وزن میں کمی کے ساتھ فشارخون کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔

غذائی عادات کو قابو میں لانے کے بعد اب آپ تیار ہیں غذائی منصوبہ بندی کے لئے۔ ہم اپنے اگلے شمارے سے دنیا کی مشہور و معروف غذائی منصوبہ بندیوں میں انتخاب شائع کریں گے امید ہے کہ ہماری چھوٹی سی کوشش قارئین کو مستفید کرے گی۔ ■

موٹاپا یا بڑھا ہوا وزن دور جدید کا اہم ترین مسئلہ سمجھا جا رہا ہے جو زحمت کا باعث بھی ہوتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسمانی خدو خال کشش کھو بیٹھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ مرد وزن و وزن میں کمی کے شدت سے متنبی نظر آتے ہیں۔ اس کے لئے ہر اس جانب بھاگتے ہیں جہاں انہیں وزن میں تیزی سے کمی کی نوید سنائی دیتی ہے تاہم سچ تو یہ ہے کہ کوئی بھی دوا، نوٹا یا ورزش ایک دم وزن میں کمی کا باعث نہیں ہو سکتا۔ وزن میں کمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں جتنی اہمیت ورزش کو دی جاتی ہے اتنی ہی اہمیت کھانے پینے کے معمولات کو دی جاتی ہے۔ اس ضمن میں دنیا بھر میں محققین نے مختلف ڈائیٹ پلان یا غذائی منصوبے متعارف کرائے گئے ہیں جو نہایت کامیابی سے ہمکنار ہیں لیکن کسی بھی غذائی منصوبے کو اختیار کرنے سے قبل غذائی عادات کا جائزہ لینا ضروری ہے یعنی آپ کی مرغوب غذاؤں کیا ہیں آپ کی غذا آپ کی صحت کے لئے کتنی بہتر ہے اور وزن میں اضافے کا کتنا سبب ہے؟

اگر آپ جنک فوڈز، مرغن غذاؤں، آئس کریم اور میٹھے دل بھر کر کھاتے ہیں تو پھر وزن میں اضافے کی شکایت بے جا ہے۔ سب سے پہلے وزن کو قابو میں رکھنے کے لئے ایک میزانیہ مرتب کریں جس میں باقاعدگی سے وزن درج کریں اس کے ساتھ ساتھ دن بھر کے کھانے کے مشغولات بھی تحریر کریں۔ آپ کے پاس وزن کرنے کی مشین بھی ہونی چاہئے تاکہ ہر دوسرے دن وزن کیا جاسکے۔

وزن میں کمی کے ہدف میں بتدریج تبدیلی زیادہ مناسب ہے مثال کے طور پر اگر آپ 40 کلوگرام کرنے کے خواہشمند ہیں تو ابتدائی ہدف 10 پونڈ رکھیں اور آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ یاد رکھیں کہ دن بھر کھائے جانی والی خوراک میں حراروں کی مقدار کا

پروش، حمل کے تیسرے تین ماہ

حمل کے آخری تین ماہ میں ماں کو لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے جو دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویا بین سے حاصل ہو سکتے ہیں۔

روزانہ کی غذا میں درج بالا چیزوں کو شامل رکھیں، کوئی مجبوری نہ ہو تو گھر کے کام کا بن کر رہیں، اس طرح انسان فعال رہتا ہے اور کھانا بھی آسانی سے ختم ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ کھانا ختم ہوگا تب ہی تمام غذائیت ماں اور بچے کو حاصل ہو سکے گی۔ حمل کے آخری تین مہینوں میں ہر دو گھنٹے بعد تھوڑا تھوڑا کھائیے تاکہ آسانی سے ختم ہو جائے اور ایک مرتبہ میں زیادہ کھانے کی وجہ سے معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت سے بچا جاسکے۔ ساتویں مہینے سے تلی ہوئی چیزیں کم کھانی چاہئیں اور دن بھر میں پانی زیادہ پینا چاہئے تاکہ قبض نہ ہو حمل کے دوران قبض ہونا اچھا نہیں ہوتا، ان مہینوں میں پیروں پر درم بھی ہو سکتا ہے اس لئے لیتے وقت پیروں کے نیچے تکیہ رکھ لیں اس طرح درم کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ حمل کے پہلے 6 مہینے خیریت سے گزرے یہ 3 مہینے بھی گزر جائیں گے۔ یاد رکھئے، بیٹا ہو یا بیٹی، اولاد اللہ کا ایک خوبصورت تحفہ ہے اور تو جان سے صحت مند ہو تو اللہ کا احسان ہے۔ اللہ کے تحفے کو خوشدلی سے قبول کیجئے اور اس کا جشن منائیں کہ آپ کو اللہ نے اس تحفے کے لائق سمجھا! ■

بچے کی آمد کی خبر سن کر ہر گھر میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ یہ انتظار اس وقت زیادہ شدید ہو جاتا ہے جب حمل کے تیسرے تین ماہ شروع ہوتے ہیں۔ حمل کے تیسرے تین ماہ ماں اور بچے دونوں کے لئے نہایت اہم ہوتے ہیں۔ ان مہینوں میں کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ زیادہ کھاؤ۔ دو لوگوں کے لئے کھانا ہے مگر یاد رہے کہ یہ دو بڑے لوگوں کے لئے کھانا نہیں ہے بلکہ ایک بچے کے لئے کھانا ہے جس کا وزن تین یا چار کلو سے زیادہ نہیں ہوگا۔ اس لئے اپنی غذا کی مقدار نہیں بلکہ معیار اور غذا کی غذائیت کا خیال رکھیں۔ غذائیت پوری مل رہی ہو اور اگر سب کچھ درست ہے، صرف ایک ہی بچہ ہے، کوئی جزواں تڑواں بچے نہیں ہیں تو چوتھے مہینے سے ہر مہینے 2 کلو کے حساب سے وزن بڑھنا چاہئے۔

حمل کے دوران اور عام دنوں میں بھی ہمیں جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ کن اشیاء میں پائی جاتی ہیں ان کی تفصیل درج ہے۔

لحمیات: حمل کے آخری تین مہینوں میں ماں کو لحمیات کی بہت ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، اناج، دالیں اور سویا بین سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ صرف سبزیاں کھاتی ہیں تو اپنے کھانے میں لحمیات کی کمی پورا کرنے کے لئے دالیں، مٹر اور لوبیا ضرور شامل کریں۔

کیلشیم: روزانہ کیلشیم کی ضروری مقدار بدن میں پہنچنے تو بچے کی ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ کیلشیم کے حصول کے لئے دودھ، دہی، پنیر کے علاوہ ہند گوبھی، سورج مکھی کے بیج اور تل بھی فائدہ مند ہیں۔

فولاد: ہمارے ملک کی خواتین میں فولاد کی کمی کا مسئلہ نہایت عام ہے جس کی وجہ سے عورتوں میں خون کی کمی پیدا ہوتی ہے جو حمل پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ فولاد کے آسان حصول کے لئے ہند گوبھی، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھجور، چوہارے، چھوٹے دالیں اور باجرے کا استعمال کریں۔ جسم میں فولاد جذب کرنے کے لئے سبزیوں، دالوں اور چھوٹوں پر لیموں یا کوئی کھٹی چیز چھڑک کر کھائیں کیونکہ حیاتین ج کی مدد سے فولاد جسم میں جذب ہوتا ہے۔ چائے اور کافی کا استعمال کم سے کم کریں کیونکہ چائے کوئی فولاد کو جسم کا حصہ بننے نہیں دیتے۔

آیوڈین: بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے آیوڈین بہت ضروری ہے اور آیوڈین کی مناسب مقدار کو روزانہ حاصل کرنا کچھ مشکل نہیں۔ سب سے پہلے آیوڈین ملائیمک استعمال کریں۔ دودھ، دہی، انڈے، پنیر اور مچھلی سے بھی آیوڈین حاصل کیا جاسکتا ہے۔



کیک رسک، تاریخ کے آئینے میں

آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ ”رسک“ 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دوبار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا

جاتا ہے کہ جدید چھوٹے کیک (کوکی کیک) کی اولین قسم ساتویں صدی میں ایران میں سامنے آئی، اس وقت وہ دنیا کے ان چند خطوں میں سے ایک تھا جہاں شکر دستیاب تھی جبکہ دوسرا خطہ برصغیر تھا۔ موجودہ عہد کے کیک صلیبی جنگوں کے بعد دیگر مصالحہ جات کے ہمراہ ایشیاء سے سفر کر کے یورپ پہنچے اور پھر واپس ایشیاء آئے جیسے انہیں یورپ سے درآمد کیا گیا ہے۔

510 قبل مسیح کے عہد میں ایرانی شہنشاہ دارا کے بھوکے سپاہی دریائے سندھ کے قریب تھے انہوں نے ایسے سرکنڈے دریافت کئے جو کھجوروں کے بغیر شہد پیدا کرتے تھے۔ ظاہر ہے کہ ایشیائی گنے سے یہ اولین تعلق زیادہ متاثر کن نہیں تھا اس لئے اسے نظر انداز کر دیا گیا اور اسے پھر 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم نے دوبارہ دریافت کیا جس نے اسے ایران کے ذریعے اپنی ثقافت میں پھیلا دیا اور اسے بحیرہ روم کے خطے میں متعارف کرایا۔ یہ درمیانے عہد میں شکر اور (کیک) کی مصنوعات کی ابتداء میں سے ایک ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کیک رسک اٹریجہ اول کے بحری رسد کے ورثے میں سے ایک ہے۔ دوبار پکائی گئی روٹی کے یہ چھوٹے ٹکڑے طویل تر بحری سفر میں بھی خراب نہ ہوتے۔ ان کا اولین حوالہ ڈریک کے بحری سفر نامے میں سامنے آیا جو 1595ء میں تحریر کیا گیا جس میں اس نے بتایا ”سفر کے دوران ایک شخص کو 7 یا 8 ٹکڑے رسک بطور رسد فراہم کئے جاتے ہیں۔“

اٹھارہویں صدی کے وسط سے تعلق رکھنے والے جدید اور زیادہ بہتر ”کیک رسک“ کیک کے ایسے سلاکس ہیں جنہیں دوبارہ پکایا جاتا ہے جب یہ خستہ ہو جاتے ہیں تو انہیں خشک کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔

کچھ تاریخ دانوں کے خیال میں رسک کی تخلیق گھر کے باورچیوں کی بنیادی ضرورت تھی تاکہ وہ روزانہ آٹا گوند ہنے کی تکلیف سے بچ سکیں اور ایسی روٹی تیار کر سکیں جو زیادہ طویل عرصے تک قابل استعمال ہو۔ مقصد خواہ کچھ بھی ہو حقیقت یہ ہے کہ کیک رسک ایک انتہائی مزے دار اسٹیک ہے جو چائے یا دودھ میں ڈبو کر کھانے کے لئے مثالی ہوتے ہیں۔ ■

شاید ہی کوئی ایسا گھرانہ ہوگا جس میں کیک رسک نہ کھایا جاتا ہو۔ چائے کے ساتھ کیک رسک نہایت مزہ دیتے ہیں۔ آئیے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ کیک رسک آخر جو دم میں آئے کیسے؟

قدیم یورپ میں باسی روٹی کھانا معمول تھا۔ رومن سلطنت کے فوجیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے ہمراہ بسکونی نامی سخت روٹی رکھتے تھے جس کے لغوی معنی ”دوبار پکایا گیا“ ہے۔ برصغیر کے کیک رسک ممکنہ طور پر ان تاریخی بسکونی کی فصل سے ہی تعلق رکھتے ہیں۔ کھانوں کی تاریخ پر نظر رکھنے والے ماہرین بتاتے ہیں کہ ”رسک“ نام کے کھانوں کا طریقہ استعمال اٹریجہ اول کے عہد میں سامنے آتا شروع ہوا۔

کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے رسک ایک بازیافتی ٹیکر نے تیار کئے تھے۔ برصغیر میں کیک رس کے نام سے مشہور اس سوغات کا اصل نام کیک رسک ہے۔ آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق لفظ ”رسک“ سال 1595ء سے تعلق رکھتا ہے جب اس کا حوالہ دوبار پکائی گئی روٹی کے لئے دیا جاتا تھا۔

”رسک“ روٹی کی دو قسم ہے جو ٹیکر اندازے اور کھن سے ٹنڈھے ہوئے آنے سے تیار کی جاتی ہے۔ ان کی ساخت ڈبل روٹی جیسی ہوتی ہے جسے پکانے کے بعد ٹنڈھا کر کے ٹکڑے کئے جاتے ہیں اور پھر گرم آٹے پر اتنا خشک کیا جاتا ہے کہ وہ سخت ہو جاتی ہے۔ رسک میں پانی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اسی وجہ سے انہیں کافی عرصے تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ جدید بسکونی کی بنیاد کی حیثیت رکھنے والے قرون وسطی کے رسک کو بسکونی پانس (biscotti pans) کے نام سے جانا جاتا تھا اس کا مطلب ”دوبار پکائی جانے والی روٹی“ ہوتا ہے جنہیں سمندر میں بحری جہازوں اور افواج کے لئے استعمال کیا جاتا۔

متحدہ ممالک میں ایسی روٹیاں پائی جاتی ہیں جو رسک سے مماثلت رکھتی ہیں۔ اب وہ چاہے سادہ ہوں جیسے اطالوی بڑھیا یا میٹھی قسم (جیسے تقسیم سے قبل کے ہندوستان کے کیک رس) یا تاہم ان میں دیگر اجزاء بھی شامل کئے جاتے جیسے الائچی دار چینی جاتل اور خشک میوے۔ کہا



راجدھانی 'راجھستان' کا ذائقہ

اس ریستوران کی راجھستانی ثقافت کی عکاس اور سادہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرمجوشی سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے شہناز رمزی

ٹھوڑی دیر کے بعد راجدھانی کے فجر نے ہمیں ریستوران کی تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے بتایا کہ ان کے ریستوران کا بنیادی مینو روزانہ تبدیل کیا جاتا ہے جب کہ ہمراہ پیش کئے جانے والے سلاہ اور اچار وہی رہتے ہیں۔ اُن کا مینو 726 پکوانوں پر مشتمل ہے اور اسی مینو میں سے ہمارے لئے کھانوں کا انتخاب کیا گیا تھا۔ اسی اثناء میں بیر انفرادی جگہ لگتی ہوئی خالی پیالیوں پر مشتمل تھالیوں سمیت حاضر ہو گیا۔ پیرے نے فوراً ہی خست بیکری پا پڑا کر ہماری تھالیوں پر رکھ دیا اس کے ہمراہ تین طرح کے اچار بھی تھے جس میں ایک کنڈا ٹماٹو جو پیاز اور ٹماٹر سے تیار کیا جاتا ہے، گوبھی سے بنایا جانے والا سمبھار اور کھجراتی اچار جو کچے آموں اور لیموؤں پر مشتمل ہوتا ہے شامل تھے۔ یہ تمام اجزاء کھانوں کے ذائقوں میں اضافے کا باعث تھے۔

اس دن کے مینو میں بطور اشارہ زرداؤں اور آلو والے پنجابی سمو سے شامل تھے۔ دونوں نہایت لذیذ اور مزے دار تھے بالخصوص ڈھوکلے جنہیں کچھ لوگ ڈھوکرے بھی کہتے ہیں۔ جن لوگوں نے کبھی ڈھوکرے نہیں کھائے انہیں بتاتے چلیں کہ ڈھوکرے بسن سے بھاپ میں تیار کئے جانے والے نرم کیک ہوتے ہیں۔ ہماری خوش قسمتی سے ہم جس دن ریستوران گئے اس دن کے مینو میں ڈھوکرے شامل

کراچی کے باسیوں، ملک کے مختلف شہروں اور بیرونی ممالک سے کراچی آنے والے سبزی خوروں کے لئے خوشخبری یہ ہے کہ اب انہیں کراچی کے راجدھانی ریستوران میں انہیں بہترین ذائقوں پر مشتمل سبزیوں کے پکوان میسر ہیں۔

راجدھانی کی راجھستانی اور کھجراتی ثقافت کی عکاس اور سادہ آرائش یہاں آنے والے صارفین کو گرمجوشی سے خوش آمدید کہتی نظر آتی ہے۔ چوکور میزوں کے اوپر لیپ اور اطراف میں خوبصورت اور آرام دہ سیٹیاں اور کرسیاں نہایت نفاست کے ساتھ سجائی گئی ہیں۔ ریستوران کی دیواروں پر تصاویر کے ذریعے راجھستان کی منظر کشی کی گئی ہے۔ ریستوران کی اندرونی آرائش ہاون دستوں، مٹی کے برتن اور راجھستانی زیورات پر مشتمل ہے میزوں پر بچے نارنجی رنگ کے میز پوش اور ہرے رومال ریستوران کی خوبصورتی میں اضافے کا باعث ہیں۔

ہم جب ریستوران پر پہنچے اور آرام دہ کرسیوں پر بیٹھے تو چونسٹے اور پکڑی میں ملیں بیرا سموارے ہمارے ہاتھ دھوانے آچکے۔ اس سارے منظر نامے نے ہمیں راجھستانی رنگ میں ڈھال دیا، جہاں مہمالوں کی خاطر تو اشع میں کوئی کسر نہیں چھوڑی جاتی بعد ازاں ہمیں اسٹیل کے گلاسوں میں "پھاس" پیش کی گئی۔



روزانہ کوئی نہ کوئی گوشت سے بنا ہوا کھانا بھی شامل ہوتا ہے۔ ہمیں پیش کیا جانے والا تمام کھانا نہایت لذیذ تھا اس میں نہ زیادہ مصالحے شامل کئے گئے تھے اور نہ ہی یہ زیادہ مرغن تھے۔ ان سارے کھانوں میں غیر کوفٹہ مکھنی اور مرغ ہانڈی کا ڈالٹھ لاجواب تھا۔ ان اجزاء کے ہمراہ ویسی گھی میں ڈبوئے تازہ بنے ہوئے نرم پھلکے پیش کئے گئے تاہم اگر کوئی ویسی گھی کھانا پسند نہیں کرتا تو اس کی فرمائش پر اسے بغیر گھی کے پھلکے پیش کئے جاتے ہیں۔ بعد ازاں پوریوں اور مٹر کے ہمراہ ایلے ہوئے چاول پیش کئے گئے جنہیں مینو میں مٹر پلاؤ کا نام دیا گیا تھا علاوہ ازیں دو طرح کی دالوں میں سے بھی انتخاب کا موقع دیا گیا تھا لی بغیر دال اور وہ بھی مصالحے دار دال کے کیسے مکمل ہو سکتی ہے تاہم پیش کی جانے والی گجراتی دال کھنے اور پیٹھے ڈالٹھ پر مشتمل تھی۔ اس کے بعد گئے کی کڑھی بھی پیش کی گئی جو کڑھی اور مینس کی تلی ہوئی پیڑوں پر مشتمل تھی۔ کڑھی کے شائقین کے لئے یہ کسی نعمت سے کم نہیں تھی۔ پیٹھے میں نہایت خوش ڈالٹھ سیب کی کھیر پیش کی گئی۔

انتہائی خوبصورت ماحول میں نہایت مزے دار اور مناسب قیمت پر دستیاب کھانوں کے لئے راجدھانی کا انتخاب بہترین ہے۔ ■

تھے۔ ڈھوکرے پکانے کے لئے خاص مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر مخصوص مہارت حاصل نہ ہو تو ان کا اصل ڈالٹھ حاصل کرنا ممکن نہیں۔ ہمیں پیش کئے گئے ڈھوکرے نہایت نرم تھے جو منہ میں رکھتے ہی گھل رہے تھے جو تیار کرنے والے شیف کی مہارت کا ثبوت تھے۔

اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے ریسٹوران کے مالک نے بتایا کہ ریسٹوران کے معیار اور یہاں کے صارفین تک اصل راجستھانی ڈالٹھے پہنچانے کے لئے کہ انھوں نے بطور شیف راجستھانی خواتین کی خدمات حاصل کی تھیں اتنا ہی نہیں بلکہ ایک گجراتی میجر رکھا گیا جو تمام کھانوں کو چکھ کر ان کے ڈالٹھ کے مستند ہونے کی تصدیق کرتا۔

ہماری تحلیلوں پر پختہ والا دوسرا پکوان ”بھاؤنا گری بھریدا مرچا“ اور اس کے ساتھ لال اور ہری مرچوں کی پٹنیاں تھیں۔ ”مرچا“ بھری ہوئی ہری مرچیں ہیں جن میں خلاف توقع بالکل بھی تیزی نہیں تھی بلکہ ان کا کھنا سا ڈالٹھ تھا۔ اس کے بعد ہمارے اصل کھانے کی باری آئی۔ یہ ہے بے سونف والا ریٹانا بنانا بندہ گو بھی اور پیڑ کی بھر جی مصالحے تو ری پیڑ کوفٹہ مکھنی اور مرغ ہانڈی سے ہماری پیالیاں بھر دیں۔ گوشت کھانے کے شائقین کے لئے ریسٹوران کے میڈو میں خاص طور پر



ناریل پانی، مزے کے ساتھ فوائد بے شمار

جدید تحقیقات نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنادیا ہے

طبی ماہرین حاملہ خواتین کو ناریل کا پانی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ یہ قبض کے خاتمے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ناریل کے پانی میں موجود میگنیشیم سے پیشاب کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ گردوں کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اگر آپ چہرے کے کیل مہاسوں، پھوڑے اور پھنسیوں سے پریشان ہیں تو فوری طور پر ناریل کے پانی سے چہرے کی مالش کریں۔ ناریل کا پانی ہاتھوں کو نرم اور تانہوں کو خوبصورت رکھنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ناریل کے پانی کو بچوں کے لئے ڈبے میں محفوظ دودھ سے بہترین سمجھا جاتا ہے کیوں کہ ناریل کے پانی میں لیورک ایسڈ (lauric acid) ہوتا ہے جو ماں کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ ناریل کے پانی میں نمک کی نہایت کم مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کے سُرخ خلیوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا ناریل کے پانی کی اسی خوبی کی بناء پر اسے ”یونیورسل ڈور“ بھی کہا جاتا ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران بحر الکاہل کے علاقے میں اتحادی اور جاپانی افواج کے جن زخموں کو پلازما (خون میں شامل ایک بے رنگ مادہ) کی ضرورت پڑتی تھی ان فوجیوں کے جسم میں رگوں کے راستے سے ناریل کا پانی براہ راست جسم میں داخل کیا جاتا تھا یہ عمل فوجیوں کی جان بچاتا تھا۔

خوش قسمتی سے پاکستان میں ناریل اور اس کا پانی نہایت سہولت سے اور ارزاں قیمت میں دستیاب ہے اس لئے جتنا ممکن ہو اس کا استعمال کریں اور اس سے فیض یاب ہوں۔ ■

اوپر سے سخت اور اندر سے نرم و ملائم ناریل کی خوبیوں سے کون انکار کر سکتا ہے؟ مزید ارزاں نفع کے مالک اس پھل کے فوائد اپنی جگہ ہیں لیکن اس کے پانی کے کرشمات بھی حیران کن ہیں۔ ناریل کے پانی کے استعمال کی تاریخ کے بارے میں کوئی حتمی بات نہیں کہی جاسکتی تاہم اس کے فوائد سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ ناریل کا پانی پیاس بجھانے کے ساتھ دماغ کو طاقت دیتا ہے یہ جلد کو تروتازہ بناتا ہے۔ اس کے فوائد کی بناء پر دنیا بھر میں اس کی مانگ بڑھتی جا رہی ہے۔ جدید تحقیقات کے نتیجے میں ناریل کے پانی کی جو خوبیاں سامنے آ رہی ہیں اس نے ناریل کے پانی کو دنیا کے طاقت ور ترین مشروبات میں سرفہرست بنادیا ہے۔ تحقیق کہہ رہی ہے کہ ناریل کے پانی میں کثرت سے غیر تکسیدی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دماغ کو تازہ اور جلد کو ملائم کرتے ہیں نیز جسم کو طاقت دیتے ہیں۔ دیگر پھلوں کے جوسوں کے مقابلے میں ناریل کے پانی میں شکر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ناریل کا پانی جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے ساتھ تیزابیت بھی کم کرتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کے اثرات روکنے والی اور سرطانوں سے محفوظ رکھنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں اسے پینے سے جلد پر جھڑیاں نہیں پڑتی اور جلد کے غلے سیراب اور مضبوط رہتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم شامل ہوتا ہے اس لئے ناریل کا پانی پینے سے گردے کی پتھری کی تحلیل میں مدد ملتی ہے۔

ناریل کے پانی سے متعلق حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ناریل کے پانی کا باقاعدگی سے استعمال نہ صرف خون کی گردش بہتر کرتا ہے، فشار خون اور خون کی ذیابیطس کو قابو میں رکھتا ہے بلکہ وزن بھی کم کرتا ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔



خوبصورتی کی ابتداء ہاتھوں سے

ہاتھ ہماری توجہ چاہتے ہیں، اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں، گھریلو ٹونکے آزما کر بھی ان کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے

ایک انڈے کی سفیدی 1/2 پیالی پگھلی ہوئی مہم 1/2 پیالی بادام کا تیل اور ایک چمکی پھنکری کو ایک برتن میں ڈنڈی کی مدد سے کریم کی شکل آنے تک ملا تے رہیں، پھر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ ہاتھوں پر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس کریم کی مالش کرتے رہیں، چند ہی دنوں میں ہاتھوں کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

بعض لوگوں کو ناخن کترنے کی عادت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو بد نما بنا دیتی ہے۔ اس سے چھٹکارا پانا اتنا بھی مشکل نہیں، ایک کریلے میں 1/2 چائے کا چمچہ نمک چھڑک دیں۔ تھوڑی دیر میں کریلے سے پانی نکالنا شروع ہو جائے گا۔ یہ پانی ناخنوں پر لگائیں، ناخن کترنے والے اس کے تلخ ذائقے کی وجہ سے انگلیاں منہ میں لینا بھول جائیں گے۔

ہمارے ہاتھ دن بھر کاموں میں مصروف رہتے ہیں۔ صابن کے علاوہ واشنگ پاؤڈر میں شامل مختلف کیمیائی اجزاء ہاتھوں کی جلد اور ناخنوں کو خشک کر دیتے ہیں۔ اس کے لئے ہم وزن عرق گلاب اور گلیسرین ملا کر ہاتھوں پر مالش کریں اس سے ہاتھ نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ 2 چائے کے چمچے شہد اور 2 چائے کے چمچے کیونو کا رس ملا کر ہاتھوں پر لگانے سے بھی ہاتھوں کی رنگت کھرجاتی ہے۔ بے رونق ہاتھوں کے لئے رات میں سونے سے پہلے کسی برتن میں نیم گرم پانی لیں، اس میں چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں، اپنے ہاتھ اس میں 10 منٹ تک بھگوئے رکھیں، پھر صاف کر کے زیتون کے تیل کی مالش کریں اور صبح ہاتھ دھولیں۔ چند دن کے عمل سے واضح فرق محسوس ہوگا۔

جلد خصوصاً ہاتھوں کی جلد کو تندرست رکھنے کے لئے خوراک میں حیاتین اے، بی، سی، ڈی، کیلشیم، فولاد اور لحمیات سے بھرپور چیزیں شامل کریں۔ ■

ہاتھ شخصیت کا آئینہ ہوتے ہیں، لوگوں کی اکثریت ہاتھوں کے بارے میں لا پرواہ نظر آتی ہے۔ ایسے لوگوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ گندے اور پھٹے ہوئے ہاتھ قیمتی ملبوسات اور میک اپ تک کے تاثر کو ضائع کر دیتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ توجہ چاہتے ہیں اور اُن پر زیادہ پیسے اور وقت خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے، صرف گھریلو ٹونکوں کو آزما کر بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی کے لئے ہفتے میں ایک بار کسی ماہر سے مینی کیور (Manicure) ضرور کرائیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو خود کرنے کی کوشش کریں۔ کپڑے اور برتن دھوتے اور باغبانی وقت ہاتھوں پر ربڑ کے دستانے ضرور پہنیں۔ سبزی یا پھل کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر مومنگ پھلی، سرسوں یا زیتون کا تیل لگائیں تاکہ ہاتھ نشانات سے محفوظ رہیں۔ ہاتھوں کو زیادہ دیر تک گیلا نہ رکھیں، اس سے نہ صرف ہاتھوں کی جلد خشک ہو جاتی ہے بلکہ ناخنوں کے ارد گرد کی جلد ذلیل اور بے جان ہو جاتی ہے۔

ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے چند چھوٹی چھوٹی ورزشیں معادن ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر اپنے دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں کو 15 سے 20 مرتبہ جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں، انگلیوں کو پھیلائیں اور پھر آپس میں ملائیں۔ اس سے ہاتھوں کی انگلیاں زیادہ خوبصورت اور پُرکشش ہوں گی۔ منہ بند کر کے کلائی کو 15 مرتبہ گھڑی کی سمت، پھر 15 ہی مرتبہ گھڑی کی الٹی سمت میں گھمائیں اس سے کلائی میں چمک آئے گی۔ تیرنے اور سی کوبنے سے بھی ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔

مصالحہ پس

☆ نیل پاش اور اپ اسٹک کو گرمیوں کے موسم میں فرج میں رکھیں۔ اس طرح وہ خراب ہونے سے محفوظ رہیں گی۔

☆ ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل ایک کھانے کا چمچ بادام کا تیل ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ چند ہی دن میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ نہانے کے لئے رکھے جانے والا گرم پانی آٹھ کو دھندلا دیتا ہے۔ اگر آپ اپنے آٹھ کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو آٹھ کی مدد سے صابن کی ایک تہہ ششے پر لگالیں۔

☆ اگر ہاتھ جل جائیں تو چونے کے پانی میں شکر گھول کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں۔ جلے ہوئے ہاتھ کو فوری طور پر پانی میں ڈالیں۔ فوری آرام آجائے گا اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔

☆ اگر آپ اپنی بھاری بھرکم الماری ریفریجریٹر یا کسی اور ذی چیز کو کھسکانا چاہتے ہیں یا اس کی جگہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے سامنے فرش پر تھوڑا سا پاؤڈر چھڑک دیں اور پھر اس چیز کو کھسکائیں۔ اس طرح آپ کی چیز باآسانی حرکت میں آجائے گی اور فرش پر رگڑ کے نشانات بھی نہیں بنیں گے۔

☆ اگر بخار تیز ہو تو فوری طور پر بکری کا دودھ ہاتھ اور پیروں میں ملیں۔ بخار کا زور ٹوٹ جائے گا۔

☆ سیکریٹ کی بدبو ارد گرد والوں کے لئے ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ اگر ایٹل ٹرے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں تو دوسرے آپ کے سیکریٹ کی بدبو سے محفوظ رہیں گے۔

☆ اگر بال بے رونق ہو رہے ہیں تو 2 کھانے کے چمچ سمندری نمک ایک لیٹر اٹلتے ہوئے پانی میں ملا دیں پھر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ اس پانی سے ہر روز سر کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ بالوں کو حسب معمول دھوئیں، بہتر یہ ہوگا کہ بالوں کو دھونے کے لئے صابن کے بجائے شیمپو استعمال کیا جائے۔

☆ اگر کسی کپڑے پر رواں آ گیا ہے تو اسے اپنے گھٹنے پر رکھیں اور ایک نئے یا استعمال شدہ ریز سے اسے صاف کریں۔ لیکن اسے گیلانہ کریں، تمام روئیں صاف ہو جائیں گے اور کپڑا نیا لگے گا۔



آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کون سا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے رہنمائی حاصل کریں۔ اس کے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل **قرآنی آیات** اور **اسماء الحسنی** سے پیش کرتے ہیں۔

لوہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں اکل؟ (ن۔ر۔جنوبی پنجاب).....
 بھئی! آپ لوح حفاظت بنالیں۔
 بھائی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تھے ہوئے تھے آپ نے لوح تسخیر قدوس بنا کر دی دھن کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م۔ب۔باغ، کشمیر).....
 بھئی! لوح کو پاک بچے پانی میں شستہ کر دوں۔
 بھائی! میں نے رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے مکی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل دھن اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (نعیم۔اوگی، مانسہرہ).....
 بھائی! دوا کی اب مزید ضرورت نہیں ہے، لیکن 27 دن مزید اس دھن کو چاری رکھیں۔
 بھائی! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے دھن بتادیں؟ (غلام۔لاہور).....
 بھئی! 2 صبح "بہا لائم یا مسیح" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ، انشاء اللہ خوش نصیب ہوگی۔
 بھائی! اسکالر صاحب! میں نے ڈیڑھ سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ دھن ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور دھن کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کے مجھے سر کھانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پھڑی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشاق۔منڈی جہانیاں).....
 بھائی! صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پڑھیں میں بھی شروع کر دیں۔
 بھائی! میں نے ہاٹ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام کمال آیا اور الحمد للہ قرضے بھی ادا ہو گئے۔ (عبدالباسط، خانوال).....
 بھائی! مبارک ہو اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔

آپ نے بی بی امید دلائی، تیسری بار دھن کو 10 سی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ سی ہوئے کہ تنخواہ بھی بی حدی مٹی، اب کیا حکم ہے۔ (قصید شاہ، سوئیڈن).....
 بھائی! کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کام پاک میں کئے گئے اسماء الحسنی کے حوالے سے وعدے کو پورا فرمایا، آپ اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔
 بھائی! میں نے آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور دھن دے دیے تھے الحمد للہ دھن پورا ہوئی سی اللہ نے معقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے دعا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرح ناز۔راولپنڈی کینٹ).....
 بھئی! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو پاک بچے پانی میں بہا دیں۔
 بھائی! میں انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی مل یا دھن دیں، مہربانی کر کے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین۔ماٹلی، سندھ).....
 بھائی! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ پلٹے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "ہا سابع یا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد فیضی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔
 بھائی! میں انتہائی مقروض تھا آپ نے شفقت فرمائی مجھے لوح شرف مشتری بنا کر دی، جب سے میں نے اسے اپنے پاس رکھا ہے ایسا لگتا ہے کوئی فیضی طاقت میرے تمام مسائل کے لئے میری معاون بن گئی ہے، دھن پورا ہو گیا ہے اب؟ (شوکت رحمتا۔برہنم).....
 بھائی! آپ کا نمبر میرے چاچو جواہر میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تسخیر نجات دی الحمد للہ دھن کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کو راضی کر دیا اور آپ کی ہدایت کے مطابق دھن کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب امی اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے

..... بھائی! اسکالر صاحب! 2 سال قبل آپ سے امین سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تھے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر مالی جبری پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے دھن دیا، الحمد للہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویے تبدیل ہو گئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کر سکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟ (رضوان علی۔سائین).....
 بھائی! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا نذرانہ ہے۔
 بھائی! اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے ہاٹ کے کھلنے کے لئے دھن لے لئے تھے، 2 بار دھن کرنے پر اللہ نے میری سنی الحمد للہ دوسرا انعام کمال آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ ادازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (اصغر۔ادھاڑ، سندھ).....
 بھائی! اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو اللہ کا شکر ادا کریں، لوح کو کھنڈی کر دوں۔
 بھائی! بھائی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کفیل تھا اب قانون کی نوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ڈی جی خان).....
 بھائی! بھائی! سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے درود کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔
 بھائی! پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کر دیا تھا، اور جب سے میں نے پارٹنر شپ ختم کی جب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ دھن کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کر لیا اب مزید دھن پڑھنا ہے؟ (راہو سلطان۔منظر آباد، کشمیر).....
 بھائی! اللہ کا شکر ادا کریں، دھن 41 دن مزید پڑھیں۔
 بھائی! میں نے سوئیڈن آپ سے ہیرہ زگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار دھن کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا

ہدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوانی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر ٹائپ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے دھن نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر دھن کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے لئے کیلئے :- **سید محمد علی قادری** A-911، سکٹر 11-B، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔
 email: mashaleraah@gmail.com --- mashaleraah@gmail.com
 Mobile:- 0333-2254335 --- 0331-2491201 --- 0333-2254335

ٹوٹکے

اچار کو محفوظ رکھنے کے لئے



اگر اچار کو محفوظ رکھنا ہے تو اسے نہ گیلے چمچے سے چلائیں اور نہ ہی اسے نکالنے کے لئے پلاسٹک یا اسٹیل کا چمچ استعمال کریں۔

لیموں کا رس محفوظ کرنے کے لئے



لیموؤں کا رس ہلکا سا پکائیں اسے ٹھنڈا کر کے ایک لیموں کا رس شامل کر دیں۔ لیموں کے رس کو برف بنانے کی ٹرے میں ڈال کر جمائیں۔ انہیں نکال کر پلاسٹک کی تھیلی میں ڈالیں اور اسے ریفریجریٹر سے بند کر دیں۔ اس کو مہینوں تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھلے ہوئے چاول بنانے کے لئے



اگر چاول کھلے کھلے بنانے ہیں تو انہیں ٹھنڈے پانی سے دھوئیں پکاتے ہوئے ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ شامل کریں اور اگر ضرورت ہو تو درمیان میں بھی ٹھنڈا ہی پانی شامل کریں۔ چاول کھلے ہوئے نہیں گے۔

حلقے دُور کرنے کے لئے



آنکھوں کے گرد پڑے حلقے دُور کرنے کے لئے ہاتھ کی تیسری انگلی پر زیتون کا تیل لگائیں اور سونے سے قبل حلقوں پر مالش کریں۔ خیند پوری کریں پختہ اور گاجر کا جوس پیئیں۔

رنگے ہوئے بالوں کے لئے



اگر آپ نے بال کسی کیمیکل سے رنگے ہیں تو رنگنے کے اگلے دن بالوں میں مہندی لگائیں۔ اس سے نہ صرف بال کیمیکل کے مضر اثرات سے محفوظ رہیں گے بلکہ رنگ بھی زیادہ دن تک برقرار رہے گا۔ پہلے دن کے بعد 5 دن کے وقفے سے پھر 6 دن کے وقفے سے اور پھر 7 دن کے وقفے سے مہندی لگانے کا عمل دہراتے رہیں اور ہر بار ایک دن کا اضافہ کر دیں۔ اس طرح سے مہندی کا عمل مہینے میں 2 مرتبہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے بالوں کو رنگنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔





Cluster Beans

Gawar ki phali

گوار کی پھلی

Artichoke

خرفش



Kharshaf



Cauliflower

پھول گوبھی

Phoolgobhi

Barley

دلیہ



Daliya



Pumpkin

کدو

Kadu

Basil

ہلسی



Tulsi



Radish

موٹی

Muli

Ash gourd

پیشا



Petha

MASALA

TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے :

1 بیگ ٹرانسفر (بشمول بیگ اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بیگ القلاح وینس براچ کراچی پاکستان

قائم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر براہ کرم درج پایا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

صرف 1500 روپے میں

READING
Section

www.pdfbooksfree.pk